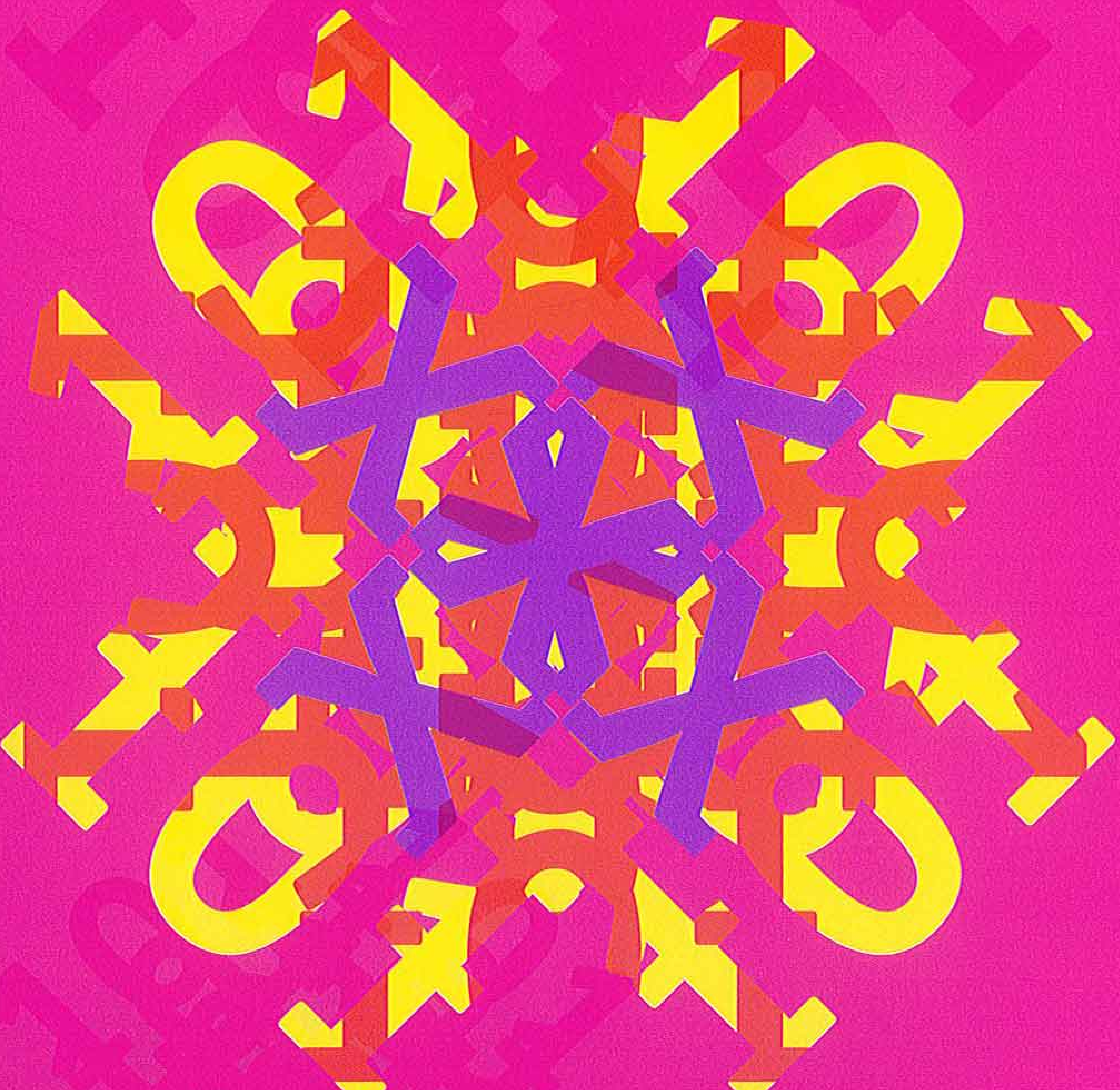
101 povești vindecătoare pentru adulți

Folosirea metaforelor în terapie

George W. Burns



TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Metaforele sunt recunoscute drept un element esențial al artei comunicării terapeutice eficiente. Dar cum să spui povești care să capteze clientul în mod eficient? Unde să găsești materialele sau sursele pentru a crea povești adecvate? Volumul de față răspunde la aceste întrebări și oferă un ghid pentru povestitul eficient și utilizarea vocii povestitorului în cel mai propice mod spre a antrena clientul și a începe călătoria vindecării.

Pentru psihoterapeuții experimentați, acest volum aduce o diversitate de noi povești pe baza cărora să se poată crea metafore terapeutice pline de sens. Oferă tehnici pentru a ascuți abilitățile, a spori comunicarea și a crește eficiența și plăcerea a ceea ce facem. Pentru psihoterapeuții începători, care tocmai descoperă puterea metaforelor terapeutice, această carte oferă proceduri detaliate, exemple de caz și o colecție bogată de povești terapeutice pe care le pot aplica imediat în munca lor, indiferent care le este fundalul teoretic.

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

edituratrei.ro

George W. Burns este psiholog clinician și director la Milton Erickson Institute of Western Australia. Este, de asemenea, formator și conferențiar universitar și autorul a șapte cărți dedicate poveștilor terapeutice, depresiei ori aplicării meditației zen pentru îmbunătățirea sănătății mentale. **Editura Trei** a mai publicat volumul său **101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți**, foarte bine primit de cititori.

ISBN 978-973-707-582-6

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
EUGENIA URSU

Corectură:
CĂTĂLINA IOANCEA
EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BURNS, GEORGE W
101 povești vindecătoare pentru adulți : folosirea metaforelor în terapie / George W. Burns ; trad.: Daniela Ștefănescu. - București : Editura Trei, 2012

Bibliogr.
ISBN 978-973-707-582-6

I. Ștefănescu, Daniela (trad.)

159.9

Titlul original: 101 Healing Stories. Using Metaphors in Therapy
Autor: George W. Burns

Copyright © 2001 by John Wiley & Sons

Copyright © Editura Trei, 2012
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-973-707-582-6

Le dedic această carte, cu dragoste și mulțumiri, tatălui meu, Reg, care m-a învățat din poveștile lui de viață, mamei mele, Marge, care stătea în fiecare seară pe marginea patului meu, citindu-mi povești, copiilor mei, Leah și Jurien, care au creat și m-au învățat să spun povești despre Fred Mouse și nepotului meu, Thomas, care continuă poveștile într-o generație nouă.

Cartea este scrisă și în memoria prietenului meu foarte drag, dr. Lok Wah (Ken) Woo, a cărui poveste de viață a fost una de compasiune, vindecare și înțelepciune.

Cuprins

13 *Mulțumiri*
17 *Cuvânt-înainte*
21 *Introducere*

24 Ce oferă această carte
26 Un cuvânt, două despre titlu
28 Povești orale versus povești scrise
29 Structura acestei cărți

33 **Povestea 1**
Importanța poveștilor

37 Partea întâi. Terapia prin metafore

39 **Capitolul 1. Forța poveștilor**
39 De ce spunem povești?
41 Forța poveștilor de a disciplina
42 Forța poveștilor de a stârni emoții
43 Forța poveștilor de a inspira
45 Forța poveștilor de a schimba
49 Forța poveștilor de a crea abilități minte–trup
50 Forța poveștilor de a vindeca

56 **Capitolul 2. A povesti eficient**
57 Zece îndrumări pentru un povestit eficient
80 Șase îndrumări pentru rostirea naratorului

88 **Capitolul 3. Povești în terapie**
90 Povești, istorisiri, anecdote și metafore
93 Metafore în terapie
96 De ce spunem metafore?

103 Partea a doua. Povești vindecătoare

105 **Capitolul 4. A da puteri noi**
106 Povestea 2. O tradiție a fortificării minte–trup
110 Povestea 3. Să fim responsabili
113 Povestea 4. Să te bazezi pe tine însuți
116 Povestea 5. Importanța de a accepta complimente
120 Povestea 6. Jim și cartea cu glume: o poveste despre autofortificare
123 Povestea 7. A prinde putere prin autoafirmare
126 Povestea 8. Să mulțumim simptomelor noastre
130 Povestea 9. Un model despre cum să ne întărim
132 Povestea 10. Joe devine puternic
137 Povestea 11. Elanul spre noi înălțimi

143 **Capitolul 5. A învăța să acceptăm**
144 Povestea 12. Să acceptăm viața așa cum este
147 Povestea 13. Să învățăm să ne acceptăm condiția
151 Povestea 14. Să ținem minte ce să nu uităm
154 Povestea 15. Suntem cu toții diferiți
156 Povestea 16. Dorința cea mai arzătoare
161 Povestea 17. A accepta ce aduce viața
163 Povestea 18. A accepta o pierdere
166 Povestea 19. Noroc, ghinion, cine știe?
168 Povestea 20. În căutarea perfecțiunii
171 Povestea 21. Viața nu este ce ar trebui să fie

175 **Capitolul 6. Reajustarea unor atitudini negative**
176 Povestea 22. Să privim în sus
179 Povestea 23. Legea naturii
182 Povestea 24. Binele urmează răului
186 Povestea 25. Ajustându-ți velele

189 Povestea 26. Alegerea modelului
191 Povestea 27. Să dăm drumul trecutului
194 Povestea 28. O călătorie plină de învăţăminte neaşteptate
198 Povestea 29. Când ajungi la capătul puterilor
201 Povestea 30. Suntem ceea ce credem că suntem
204 Povestea 31. Tatăl meu: de la probleme la soluţii

208 **Capitolul 7. Schimbarea tiparelor de comportament**
209 Povestea 32. Când numai ce-i mai bun este suficient
212 Povestea 33. Începutul cunoaşterii
216 Povestea 34. A recunoaşte şi a folosi absurditatea
218 Povestea 35. Un gest care a schimbat un sat întreg
220 Povestea 36. Dacă facem întotdeauna ceea ce am făcut dintotdeauna
223 Povestea 37. A-ţi trăi clipa prezentă
226 Povestea 38. Ce semeni...
229 Povestea 39. Când faptele vorbesc mai tare decât vorbele
231 Povestea 40. Viaţa nu este atât de rea
234 Povestea 41. Sunteţi mai bun decât eraţi înainte?

238 **Capitolul 8. A învăţa din experienţă**
239 Povestea 42. Folosiţi ce aveţi
241 Povestea 43. A ne înfrunta monştrii şi a ne arăta prietenoşi faţă de ei
245 Povestea 44. Învăţaţi să vă îndrăgiţi disconfortul
248 Povestea 45. Problemele pot deschide opţiuni noi
252 Povestea 46. A găsi comori în tragedie
254 Povestea 47. Găsirea liniştii
257 Povestea 48. Trasarea limitelor
262 Povestea 49. A ajunge în şi a ieşi din locuri greşite
265 Povestea 50. Încredeţi-vă în abilităţile voastre
269 Povestea 51. Transformarea durerii în plăcere

274 **Capitolul 9. Atingerea obiectivelor**
275 Povestea 52. Atingerea ţelului suprem
278 Povestea 53. A zbura liber
282 Povestea 54. Înseamnă o diferenţă
284 Povestea 55. A ne implica în ceva

287 Povestea 56. Scrierea unei cărţi
290 Povestea 57. Escaladează toţi munţii
294 Povestea 58. Multe drumuri
297 Povestea 59. A clădi o viaţă nouă
301 Povestea 60. Secretele succesului
304 Povestea 61. Pas cu pas

309 **Capitolul 10. Cultivarea compasiunii**
310 Povestea 62. Despre inutilitatea ciorovăielii
313 Povestea 63. A hrăni un semen
316 Povestea 64. Iubeşte şi dă drumul
320 Povestea 65. Iubire, versiunea 4.0
324 Povestea 66. Aprecierea reciprocă
326 Povestea 67. A învăţa să-ţi pese
331 Povestea 68. A învăţa să dai mai mult
334 Povestea 69. Luaţi-o de mână
337 Povestea 70. Povestea compasiunii
340 Povestea 71. A-i da cuiva ceea ce îi este necesar

345 **Capitolul 11. Dezvoltarea înțelepciunii**
346 Povestea 72. Râul vieţii
350 Povestea 73. Crearea de opţiuni
352 Povestea 74. Aşteptări ale altora
355 Povestea 75. A face alegeri pentru supravieţuire
358 Povestea 76. A şti versus a face
360 Povestea 77. A aborda o perspectivă diferită
363 Povestea 78. A folosi înţelepciunea în mod înţelept
365 Povestea 79. Dacă aş fi avut timp
368 Povestea 80. Întrerupe căutarea
373 Povestea 81. A găsi sursa înţelepciunii

378 **Capitolul 12. A-ți păsa de tine însuți**
379 Povestea 82. Ce daţi este ceea ce primiţi
381 Povestea 83. A da ce ai mai bun
383 Povestea 84. Completează-ţi rezervele
385 Povestea 85. A învăţa să ai grijă de tine
388 Povestea 86. Mergi cu curentul
391 Povestea 87. Schimbarea mareei

396 Povestea 88. A ne recunoaște și folosi abilitățile
400 Povestea 89. Să dai ceea ce vrei să primești
403 Povestea 90. A forma și a schimba convingeri
407 Povestea 91. A negocia timp pentru tine însuți

412 **Capitolul 13. Sporirea fericirii**
413 Povestea 92. Secretul care nu va fi știut niciodată
417 Povestea 93. A da și a primi
420 Povestea 94. Lasă lucrurile în simplitatea lor
423 Povestea 95. Dacă te simți fericit
425 Povestea 96. Putea fi mai rău
427 Povestea 97. Problema de a căuta probleme
429 Povestea 98. A fi una cu toate lucrurile
431 Povestea 99. Acceptați ceea ce oferă viața
434 Povestea 100. Celebrați viața

437 Partea a treia. Cum să vă creați propriile metafore

439 **Capitolul 14. Cum să o faci și cum să nu o faci**
439 Nu faceți ce am făcut eu
445 Cum să creați povești vindecătoare
465 Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală

470 **Capitolul 15. Folosirea abordării PRO pentru a crea propriile voastre povești vindecătoare**
470 A structura o abordare PRO
471 Pași pentru administrarea metaforelor terapeutice
492 Un comentariu de încheiere

493 **Povestea 101**
De ce îi învățați pe alții prin povești?

497 *Bibliografie*

Mulțumiri

Nimic nu se întâmplă pe lumea aceasta în mod izolat și, în consecință, mediul nostru ambiant este plin de metafore de relație și interacțiune. Computerul la care scriu este produsul creativității imaginației și aptitudinilor tehnice pline de iscusință ale multor oameni și, cu toate că eu nu-i cunosc, trag foloase de pe urma aportului lor. Poveștile relatate în acest volum au fost scrise datorită încurajărilor primite din partea prietenilor și colegilor și, pe măsură ce le citiți, se dezvoltă o relație între voi și mine și gândurile și lucrurile pe care le-am învățat, le-am adunat sau le-am trăit pe parcursul călătoriei mele prin viață.

Această relație reciprocă devine, după cum mi-a fost dat să descopăr, foarte evidentă atunci când scrii o carte. Ca orice altă activitate în viață, ea nu este un proces izolat, ci un produs al interacțiunii cu mulți oameni foarte speciali și de mare valoare.

Julie Nayda, ca secretară, ca persoană care întâmpini voioasă clienții în cabinetul nostru și ca prietenă afectuoasă, tu ești cea mai bună! Culegerea calmă la calculator a cuvintelor mele, talentul tău creativ și acel pronunțat simț al umorului mă ajută imens să mă bucur de munca mea... și de viață.

Îi spun doctorului Michael Yapko „Mulțumesc“ pentru că a acceptat să scrie *Cuvântul-înainte* chiar... înainte să vadă textul.

Este încurajatoare această încredere acordată de către un coleg. Am apreciat sprijinul pe care mi l-ai oferit de-a lungul anilor, stilul pragmatic al gândirii tale și m-a încântat relația noastră de camaraderie.

Leah Burns, MSc, Rob Mc Neilly, MBBS, Peter Moss, MBBS, Graham Taylor, MA, Pam Wooding, BEd și Michael Yapko, PhD (în ordine alfabetică)[1]: sunteți cu toții mult mai mult decât niște colegi care mi-au revăzut textul. Sunteți tovarășii mei de muncă dar *și* prietenii mei dragi, căci numai unui prieten *cu totul* special îi poate înmâna un autor manuscrisul său, prețios pentru el, cerându-i — ba chiar așteptând din partea lui — criticile brutal de oneste pe care mi le-ați adresat voi cu atâta generozitate. Vă mulțumesc pentru timpul vostru, pentru bunăvoința, eforturile și franchețea voastră. Veți găsi încorporate în text frânturi din sugestiile voastre gramaticale, cuvinte mai elocvente și idei provocatoare. Mersi.

Tracey Belmont (plus toți cei de la John Wiley & Sons și de la Graphic Composition), mi-a făcut realmente plăcere să lucrez cu tine ca editor al meu. M-ai ajutat să îmi prind gândurile și să le structurez într-o formă care le va fi folositoare și ușor accesibilă cititorilor. Îmi place felul în care noi am lansat idei în jurul nostru, mai cu seamă la începutul acestui proiect, și îmi amintesc cu drag de conversațiile pe care le-am împărtășit despre propriile noastre cotloane în această minunată lume.

Mulțumiri și bun venit în familie doctorului Ian Bytheway, pentru încurajare, corectura textului și contribuții creatoare.

Claire Ash, cum mi-aș putea exprima gratitudinea față de tine pentru faptul că reprezinți o parte atât de minunată și de esențială a vieții mele? Îți apreciez sprijinul, încurajarea și felul în care ai tolerat fără pic de egoism „cealaltă" relație a mea (cea cu computerul), pe parcursul ultimelor câteva luni. Îmi simt povestea realmente completă, având-u-te pe tine ca personaj principal.

---

[1] În urma numelor, sunt titlurile universitare de master sau de doctor ale respectivelor persoane. Aici le-am lăsat ca în original. (*N.t.*)

Mă consider foarte norocos de a fi stat la picioarele unor foarte dibaci povestitori, de pe plajele din Fiji până la plantațiile de cafea ale Vietnamului și satele de munte din Himalaya. I-au acordat unui străin privilegiul accesului la poveștile lor înțelepte, vechi de când lumea și la procesele integrante de comunicare.

Le mulțumesc și clienților mei care mi-au împărtășit cu atâta bunăvoință istoria vieților lor, mai ales celor care și-au dat acordul pentru reproducerea poveștilor lor aici. Am modificat în mod deliberat aceste povestiri spre a proteja persoana respectivă, încercând totodată să mențin integritatea mesajului. Familia și prietenii se vor regăsi și ei în aceste file, adesea într-un chip în care numai ei înșiși se vor recunoaște. Apreciez că nu sunteți numai parte din cartea mea, ci și parte din viața mea.

Întocmai cum scrierea unei cărți este un act care evidențiază interacțiunea noastră cu alții, tot așa și poveștile sunt procese ale relației. Pe măsură ce firul fiecărei povești este depănat iarăși și iarăși, pe măsură ce mesajul se răspândește, undele de sănătate, de tămăduire și de fericire radiază tot mai amplu, aidoma cercurilor formate de o piatră pe care o arunci într-un eleșteu.

Cuvânt-înainte

Ploua și ploua, iar apoi s-a pornit să plouă și mai tare, de parcă cerul s-ar fi deschis și un ocean de ploaie s-ar fi prăvălit pe pământ. În timp ce fluxul apelor se tot înălța, Omul cel Sfânt privea de jur împrejur, întrebându-se dacă ploile erau un semn de la Dumnezeu. Era convins că, și dacă ar fi fost așa, el era în siguranță. Ședea în poarta lui și, când apa a început să-i pătrundă în casă, un bărbat într-o barcă a vâslit până la el și i-a spus:

— Omule Sfânt, salvează-te! Urcă în barca mea.

Omul cel Sfânt a replicat:

— Sunt un copil al Domnului și Dumnezeu nu mă va lăsa să mă înec. Oferă locul din barca ta unui alt suflet care-l merită.

Bărbatul a plecat, vâslind mai departe.

Apele au continuat să se ridice peste primul nivel al casei lui, așa că Omul Sfânt s-a urcat în dormitorul de la nivelul al doilea, stând în așteptare și urmărind ceea ce se întâmpla în jurul lui. Curând, un alt bărbat aflat într-o barcă s-a apropiat vâslind sus până la fereastra lui și i-a spus:

— Omule Sfânt, ești în pericol. Te rog, urcă-te în barca mea ca să nu te îneci.

Omul cel Sfânt a refuzat din nou, spunând:

— Dumnezeu nu mă va lăsa să mă înec. Sunt slujitorul Lui, vocea Lui. Oferă locul din barca ta altuia care este vrednic să fie salvat.

Bărbatul a plecat, vâslind mai departe.

Ploile au continuat, iar nivelul mereu crescând al apei l-a silit pe Omul cel Sfânt să se urce pe acoperișul casei lui. Pentru că apele se înălțau și mai mult și începeau să-i acopere casa, el s-a suit pe horn. Curând s-a apropiat un elicopter rotindu-se pe deasupra lui, iar o voce bubuitoare a răsunat printr-un megafon:

— Omule Sfânt, voi lăsa să cadă o frânghie la tine și te voi ridica de pe coș. Prinde frânghia și salvează-te!

Omul cel Sfânt a replicat:

— Dumnezeu nu mă va lăsa să mă înec. Continuă-ți zborul și salvează o altă persoană care are nevoie de ajutorul tău.

Elicopterul a zburat mai departe.

Ploile au continuat, apele s-au tot înălțat, iar... Omul cel Sfânt s-a înecat.

Când l-a întâlnit pe Dumnezeu în Ceruri, l-a întrebat:

— Doamne, cum de-ai putut să mă lași să mă înec? Nu te-am slujit cu credință în toți acești ani? Nu mi-am dedicat întreaga viață măreției tale, ajutându-i pe alții să ajungă a-ți cunoaște cuvântul? Nu înțeleg. De ce m-ai lăsat să mă înec?

Iar Dumnezeu a răspuns:

— Idiotule! Ți-am trimis două bărci cu vâsle și un elicopter!

Câteodată, soluțiile sunt chiar sub ochii noștri, numai că noi suntem prea obtuzi la minte și prea neatenți spre a le observa sau aplica. De pildă, în viața de zi cu zi, pretutindeni în jurul nostru există oameni minunați care ne pot arăta, pur și simplu din însuși felul lor de a fi, cum să rezolvăm problemele, cum să relaționăm cu alții în mod pozitiv și eficient și să gestionăm bine aspecte complexe ale vieții. Fiecare om are *anumite* îndemânări, *anumite* resurse care ne pot servi ca modele nouă, tuturor, atunci când încercăm să învățăm să facem ceea ce trebuie în viață. Viața fiecărui om este o poveste ce merită să fie spusă, de ne-am lua doar răgazul să o observăm — și să o istorisim.

George Burns, împărtășindu-ne și nouă numeroasele lui resurse și abilități prin intermediul prezentei cărți, ne-a oferit un minunat prilej de a învăța și a beneficia de pe urmele înțelepciunii sale. Burns este un fin observator de oameni, iar sensibilitatea și capacitatea lui de a percepe ies imediat la iveală din modul delicat în care ni se adresează prin poveștile pe care le deapănă pentru noi. Le furnizează cititorilor un cadru spre a înțelege de ce povestitul este un mijloc neprețuit pentru a comunica idei, a deprinde iscusințe și a oferi ușurare și alinare celor asupra cărora apasă povara disperării, lanțurile acesteia fiind de cele mai multe ori fabricate chiar de ei. Pentru Burns, să-i elibereze pe oameni, în așa fel încât ei să își poată trăi viața bine, este un țel evident. Poveștile lui sunt instrumente pe care le pune la dispoziție oamenilor spre a-i ajuta să facă tot ce le stă în putință pentru ca schimbările să devină posibile, și anume, să vadă problemele dintr-o varietate de perspective și să găsească soluții pe o varietate de niveluri. Burns împuternicește, capacitează cititorul-ascultător și, procedând astfel, înlesnește observarea înțelepciunii ce4e rezidă până și în cele mai banale experiențe de viață.

Folosirea metaforelor în psihoterapie, mai cu seamă printre cei care practică hipnoza clinică, a devenit o componentă de bază a tratamentului. Mai sunt încă multe de învățat despre motivul pentru care o persoană aude o poveste și, în consecință, este inspirată să își transforme un aspect sau altul al vieții sale, pe când o altă persoană aude aceeași poveste și o ignoră total. Ce factori influențează valoarea potențială a experiențelor altora ca instrumente de învățătură? Burns analizează aceste probleme și încă multe alte chestiuni importante și ne oferă idei și îndrumări valoroase despre cum să facem din arta povestitului un mijloc mai bine gândit și mai eficace de intervenție.

Burns ne-a trimis niște bărci metaforice și un elicopter și, pentru oportunitățile pe care ni le oferă, îi putem fi recunoscători.

Dr. Michael D. Yapko
Solana Beach, California

Introducere

A fost odată... Când ședea mama la marginea patului meu la sfârșitul fiecărei zile și spunea aceste cuvinte, eram vrăjit. Trei cuvinte simple și frecvent rostite îmi captau atenția și îmi ascuțeau un simț al anticipării celor ce aveau să vină. Unde urmau să ducă? Mă vor lua oare cu ele într-o călătorie fantasmatică sau mă vor purta într-un voiaj al imaginației? Mă vor ghida prin tărâmuri pe care abia urma să le explorez? Îmi vor deschide mintea pentru experiențe pe care încă nu le descoperisem? Vor stârni emoții de teamă, tristețe, bucurie sau tulburare? Mă ghemuiam în lenjeria patului, închideam ochii și așteptam cu deliciu să mă aventurez într-o călătorie necunoscută.

Acele vremuri au fost deosebite. Era ceva foarte intim în jurul spațiului temporal netulburat al depănării unei povești. Se crea o legătură care unea ascultătorul și povestitorul ca pe doi exploratori arctici izolați cumva într-o lume proprie fiecăruia, și totuși înlănțuiți prin experiențele pe care le împărtășeau numai ei doi, într-un mod unic.

Deși conținuturile poveștilor pe care mi le citea mama pe-atunci s-au pierdut în străfundurile memoriei, dăinuie încă amintirea unei senzații de beatitudine, apropiere sufletească și sentimentul de a fi ceva special. Mama iubea literatura. Ne citea, surorii mele și mie, din clasicii literaturii pentru copii — povești care aruncau un arc peste continente, se întindeau din America în Europa și în Australia. Când ne-am făcut mai măricei, a început să ne ia la pantomime și la piese de teatru, unde am trăit experiența unor povești interpretate atât vizual, cât și auditiv.

Povestirile tatii erau diferite. Erau chiar din viață. Mâinile lui erau menite să țină unelte, nu cărți. Născut înainte ca frații Wright[2] să simtă pentru prima dată cum picioarele lor se ridică de pe sol, a navigat pe jumătate de glob la o vârstă la care majoritatea adolescenților, în ziua de azi, merg încă la școală. A trudit în ferme din inima Australiei, a lucrat ca drumar, a jupuit șerpi ca să le transforme pielea în centuri și curele și a pierdut precara-i agoniseală într-un foc de pădure devastator. Relata despre tragedie și triumf, despre inimi sfâșiate și realizări, despre provocări și determinare. Istorisirile lui, ale căror subtilități nu le înțelegeam la vremea aceea, m-au instruit în legătură cu resursele umane lăuntrice și m-au inițiat în capacitatea miraculoasă a spiritului omenesc.

Am învățat de la ambii părinți multe despre povești, și parte a acestei învățături a fost că poveștile nu sunt domeniul exclusiv al copilăriei. Ele mi-au îmbogățit viața de adult, de părinte și de ființă socială. Au ajutat să sudeze legătura strânsă dintre mine și partenera mea, copiii mei și nepotul meu. Ele joacă un rol amplu, însemnat și influent în viața mea de terapeut. Am fi cu toții mai săraci fără acestea, căci fără povești este greu de imaginat cum am putea dezvolta îndemânările, abilitățile și cunoștințele necesare pentru a supraviețui. Ele sunt un element integrant al evoluției noastre, atât ca specie, cât și ca individ. Și, dacă sunt o parte atât de esențială a vieții, nu este logic și firesc să fie și un element substanțial al terapiei?

---

[2] Frații Orville și Wilbur Wright au reușit la începutul secolului XX să efectueze pentru prima oară în istoria aeronauticii un zbor dirijat cu un aparat de zbor cu motor. (*N.t.*)

În romanul lui Salman Rushdie, *The Moor's Last Sigh*, unul dintre personaje comentează că, după ce murim, tot ceea ce rămâne în urma noastră sunt poveștile. Ne-am născut cu povești. Când mămica noastră ne ține în brațe pentru întâia oară, ne leagănă ușor și ne vorbește duios, deprindem o poveste de iubire. Când creștem, ni se citesc povești care ne învață despre valori, morală și așteptările sociale. Acele povești pe care le auzim încep să ne modeleze viața, iar poveștile pe care începem să le istorisim, la rândul lor, definesc cine suntem. Venim acasă de la școală la sfârșitul zilei și povestim despre întâmplările noastre din clasă sau pățaniile de pe terenul de joacă. Nu renunțăm la povești atunci când depășim copilăria și preluăm responsabilitățile tinereții. Așa cum făceam și când eram școlari, aducem și acum acasă poveștile zilei noastre de muncă.

Aceste povești îndeplinesc diferite funcții. Ele nu doar relatează faptele petrecute, ci comunică și ceva despre noi, despre experiențele noastre, despre percepțiile noastre și despre viziunea noastră asupra lumii. Căci exact așa cum poveștile modelează felul în care percepem și în care interacționăm cu lumea și revelează aspecte esențiale despre noi înșine, în anii mai târzii ne ajută să ne reamintim călătoria vieții noastre, cu toate trepidațiile și triumfurile ei. Chiar după ce noi ne-am dus, poveștile rămân în urma noastră.

Dezvoltarea unei utilizări eficiente a metaforelor în terapie implică două componente de bază. Prima este îndemânarea. Aidoma unui artist care trebuie să cunoască legile perspectivei, ale culorilor și nuanțelor, și un povestitor are nevoie să cunoască principiile construirii unei povești terapeutice care va antrena ascultători, le va înlesni identificarea cu problema lor și îi va uni în căutarea unei soluții.

Cea de-a doua componentă este arta. Arta face ca o pictură să se evidențieze din noianul unei mulțimi și să creeze o impresie care dăinuie. În mod similar, poveștile care îi vor fi cel mai de folos clientului sunt cele care sunt meșteșugite anume pe nevoile lui și sunt comunicate într-un mod care asigură atât implicare, cât și tâlc.

Această carte este produsul cerinței cursanților participanți la seminarele pe care le-am ținut pe tema metaforelor. Aceste cerințe se referau la învățarea atât a abilităților, cât și artei comunicării terapeutice eficiente. Două dintre întrebările pe care le aud cel mai des în cadrul seminarelor sunt: „Cum spuneți povești într-un mod care implică efectiv clientul?“ și „Unde găsiți materialele sau sursele pentru a crea povești adecvate?“

Următoarele capitole oferă etapele practice spre a răspunde la aceste întrebări. Ele vă arată cum să spuneți povești într-un mod eficient, cum să le faceți să devină metaforice și unde să căutați izvoare pentru povestiri terapeutice. Găsiți linii directoare despre cum să comunicați poveștile și să utilizați vocea povestitorului în cel mai propice mod spre a antrena clientul și a începe călătoria vindecării. Cartea vă ghidează cu grijă prin aceste procese pragmatice și vă îndrumă către diferite metode de a inventa povești metaforice pornind din propria experiență și din alte surse.

Cursanții, studenții și colegii m-au încurajat să includ un număr de povești pe care le-am folosit în terapie. Mă consider într-un fel un colecționar de povești, ele stârnindu-mi încă de mult interesul prin capacitatea lor puternică și totuși subtilă de a învăța și a tămădui. Rezultatul a fost că le-am adunat pe parcursul călătoriilor mele prin Asia, Europa, Africa, Australia și America. Am ascultat numeroasele istorisiri tragice și triumfătoare ale clienților mei și am învățat din experiențele lor de viață. Am auzit poveștile pline de imaginație creatoare ale copiilor mei și nepotului meu, care nu cunosc niciuna dintre restricțiile și structurile vârstei adulte. Am stat cu povestitori din sătucuri de pe diferite insule situate la nivelul mării în Pacific și până pe înălțimile Himalayei, observând atent arta lor și absorbindu-le mesajul. Am descoperit povești cu un eminent conținut metaforic în antologii, basme populare, cărți pentru copii sau pe e-mailul meu. Sper, ca orice colecționar, să fi învățat să le înlătur pe cele care nu sunt atât de valoroase și să le păstrez pe cele care au un merit intrinsec — un proces pe care vă încurajez să-l urmați, nu numai cu poveștile pe care le citiți aici, ci cu oricare vă întâlniți pe viitor.

Pentru psihoterapeuții experimentați, acest volum aduce o diversitate de noi idei de povești pe baza cărora să se poată crea metafore terapeutice pline de sens. Oferă tehnici pentru a ascuți abilitățile, a spori comunicarea și a crește eficiența și plăcerea a ceea ce facem.

Pentru psihoterapeuții novici în practicarea metaforei, care tocmai descoperă puterea metaforelor terapeutice, această carte oferă proceduri pas cu pas, exemple de caz și o sursă bogată de povești terapeutice care le dau posibilitatea să le aplice imediat în munca lor, indiferent care le este fundalul teoretic. Cartea îi va ajuta să cultive competența în arta comunicării terapeutice, în procesele de schimbare și recompensele facilitării rezultatului, precum și să învețe despre metodele de aplicare a metaforelor.

Un cuvânt, două despre titlu

Numind aceste istorisiri metaforice *povești vindecătoare*, definesc *vindecarea* într-o perspectivă largă. Cu toate că, în cultura noastră occidentală, *vindecarea* este poate cel mai ades folosită în contextul tratării unei boli fizice sau al vindecării unei probleme fizice, nu doresc să o limitez la o definiție atât de reducționistă. În termenii a ceea ce știm despre psihobiologie (Pert, 1985, 1987; Rossi, 1993; Rossi & Cheek, 1998), se poate emite ipoteza că poveștile, care schimbă modul în care gândim sau simțim în legătură cu ceva, pot schimba și ceva în prelucrarea noastră minte–trup. Dacă urmărim niște ascultători fermecați de o poveste, vedem anumite semne foarte evidente ale adaptării minte–trup, cum ar fi modificări în respirație, în mișcările musculare și în ritmul bătăilor inimii. Povestea 2 relatează o istorie care, pentru generații de fijieni aleși, a fost folosită ca să le dezvolte ascultătorilor abilitățile psihofiziologice necesare spre a se implica în acțiunea minte–trup plină de îndemânare a mersului prin foc.

Intrinsecă titlului și contextului prezentei cărți, *vindecarea* înseamnă și refacerea, consolidarea sau amplificarea stării de bine mentale și emoționale. Poveștile acestei culegeri sunt în primul rând despre ajustarea sau modificarea atitudinilor, emoțiilor și a tiparelor comportamentale care ușurează adaptarea noastră la condițiile și circumstanțele de viață și, în consecință, ne asigură starea de bine. Ca atare, poveștile nu sunt doar despre refacerea a ceea ce s-a deteriorat sau despre tratarea simptomelor, ci sunt — așa cum a fost dintotdeauna povestitul tradițional — despre un mod de trai, o filosofie a vieții și o existență care se găsește în armonie cu relațiile dinamice ce dăinuie între minte, trup, suflet și mediul ambiant.

De aceea, poveștile sunt mai mult decât un mijloc de rezolvare a problemelor. Ele îi vorbesc ascultătorului despre sănătate și însănătoșire într-un mod care este preventiv. Poveștile pot întări, îmbogăți sau stimula. Ele pot iniția ascultătorii în experiențe sau provocări pe care să nu le fi întâlnit încă și pot oferi sugestii sau mijloace de a face față acestei situații dacă sau când ea se ivește.

Terapia prin metafore nu este pentru oricine — fie client sau clinician —, iar eu nu vreau să dau impresia că ar fi *singura* modalitate de a face terapie. Cu toate că poveștile au o atracție universală și că eficacitatea lor ca instrument de învățare a fost demonstrată de mult, există clienți care nu apreciază niște abordări atât de indirecte ale tratamentului sau nu beneficiază de pe urma lor, considerându-le eventual ca evazive, condescendente sau irelevante pentru cerințele lor. Există clienți care reacționează mai bine la intervențiile directe și se pot chiar înfuria că plătesc bani câștigați din greu ca să audă cum un terapeut bate câmpii cu vreo poveste abstractă. Urmăriți cu atenție astfel de reacții, căci ele comunică informații vitale: fie că respectivele voastre povești nu se pot aplica nevoilor acelei persoane, fie că abordarea metaforică nu este relevantă.

Cu cât aveți mai multe coarde pe arcușul vostru terapeutic, cu atât puteți să vă adaptați mai bine unor atari clienți individuali și nevoilor lor individuale. Terapia prin metafore este doar una dintre acele coarde — și poate să nu fie cea mai bună sau singura necesară spre a asigura că ținta a fost atinsă.

Povești orale versus povești scrise

Cum atât tradiția, cât și veridicitatea poveștii rezidă în istorisirea ei, am ezitat îndelung să dau la lumina tiparului multe dintre aceste povești. Odată scrise, poveștile tind să dobândească o calitate imuabilă, ca și cum aceasta ar fi forma în care au fost dintotdeauna și ar trebui să fie întotdeauna. Realitatea este că poveștile sunt dinamice. Ele evoluează, se schimbă și se adaptează de la povestitor la povestitor, precum și de la ascultător la ascultător. Într-adevăr, forța unei povești rezidă adesea în flexibilitatea ei și în adaptabilitatea la nevoile ascultătorului și la împrejurări.

Nu pot garanta că poveștile din această carte sunt așa cum le-am auzit eu prima dată. Nici că felul în care le citiți este cel în care i le-am spus eu ultimului meu client sau i le voi spune următorului. Ceea ce importă aici este că ele nu trebuie luate în considerare atât de mult pentru cuvintele lor, cât pentru tema sau tâlcul lor. Căutați mai degrabă mesajul terapeutic din fiecare poveste decât să încercați să o rețineți sau să i-o relatați textual clientului vostru. Aceste povești nu sunt menite să fie spuse și respuse în maniera în care un actor ar trebui să rețină, cuvânt cu cuvânt, textul unei piese de teatru sau în care un hipnoterapeut cursant ar putea recita cu exactitate un scenariu hipnotic anume.

Îngăduiți poveștilor să evolueze și, împreună cu ele, propriei voastre povești. Poveștile răsar dinlăuntrul nostru, ele comunică despre propriile noastre experiențe și ajută la definirea noastră ca oameni. Prin povești va fi posibil ca noi — și clienții noștri — să găsim fericirea și starea de bine, precum și mijloacele pentru a crea și menține stări emoționale pozitive.

Structura acestei cărți

Cartea este structurată în patru părți, spre a înlesni trimiteri rapide la secțiunile pe care ați vrea să le revedeți pentru idei de povești atunci când lucrați cu un client în terapie. Partea întâi, **Terapia prin metafore**, examinează forța poveștilor de a disciplina, a trezi emoții, a inspira, a schimba comportamente, a crea acțiuni minte–trup pline de îndemânare și a vindeca. În continuarea acestei secțiuni sunt îndrumări pentru povestitul eficient și pentru utilizarea vocii povestitorului. Ultimul capitol al acestei secțiuni privește aplicarea poveștilor în terapie.

Partea a doua, **Povești vindecătoare**, este împărțită în zece capitole, fiecare conținând zece povești relevante pentru tema și concluzia terapeutică a respectivului capitol. Fiecare capitol începe cu o descriere succintă a temei obiectivului și se încheie cu un exercițiu special, destinat acelui scop anume.

Subiectele în jurul cărora sunt țesute poveștile fiecărui capitol reprezintă un scop terapeutic comun. Aceste subiecte au fost selectate dintr-un studiu nepublicat pe care l-am inițiat despre ceea ce participanții la conferință au considerat a fi cele mai obișnuite zece scopuri terapeutice. Am combinat rezultatele acestui studiu cu propria-mi experiență ca terapeut, spre a alcătui o listă cu zece teme terapeutice comune care oferă o bază în jurul căreia puteți dezvolta metaforele voastre proprii. Oricum, nu sunt singurele obiective terapeutice posibile și întrebuințarea lor cea mai propice este mai degrabă ca îndrumar pentru a găsi idei, decât ca un set de scopuri definitive și exhaustive.

Partea a treia, **Cum să vă creați propriile metafore**, vă ghidează printre procesele necesare pentru a vă crea propriile povești orientate spre obiectiv. Vă arată ce să evitați și vă dă exemple despre cum au fost compuse diferite tipuri de povești vindecătoare în această carte. În continuare, găsiți cum trebuie să procedați ca să creați, structurați și oferiți metafore terapeutice eficiente.

Accentul acestei cărți cade pe felul cum să spunem povești, cum să găsim idei de metafore și cum să structurăm povești terapeutice, mai curând decât pe prezentarea cercetării ce stă la baza terapiei prin metafore. Având în vedere că atât arta, cât și știința terapiei prin metafore sunt importante, am oferit o **Bibliografie** detaliată în Partea a patra, așa încât cititorii interesați să poată explora în continuare natura metaforelor ca formă lingvistică, cercetarea din spatele eficacității lor și varietatea aplicațiilor lor terapeutice. Este și o sursă pentru a repera alte povești terapeutice — de la povești populare tradiționale la website-uri pe internet.

Cum să folosim această carte ca viitoare sursă bibliografică

Scrierea acestei cărți mi-a pus o dilemă, căci am vrut să fiu clar, practic și accesibil, fără să fiu excesiv de prescriptiv. Sistemul de referință este astfel prezentat ca o posibilă direcționare pentru găsirea ideilor, nu ca o directivă pentru a utiliza exact acele povești care sunt menționate acolo. Ca o metaforă să fie relevantă, ea trebuie să fie personală; trebuie să fie făurită în colaborare cu clientul; și trebuie să țină cont de client, ca și de problema sa, de resursele sale și de obiectivul dorit. În continuare, vă sugerez câțiva pași pentru a atinge acest scop.

1. Folosiți problema prezentată de client pentru a vă ghida sau îndruma în căutarea scopurilor adecvate, orientate spre obiectiv.

Mai întâi, priviți problema ca mijloc spre un țel, folosind cercetarea și dovezile clinice despre respectiva afecțiune și tratamentul ei ca bază pentru a defini zonele în care să căutați în colaborare cu clientul vostru scopurile terapeutice relevante. Înțelegerea naturii problemei pe care o are clientul vă ajută la formularea unei metafore adecvate, în conformitate cu abordarea PRO (vezi Capitolul 15).

Nu folosiți acest sistem de referințe ca pe formula care spune: „Dacă e depresie, e Prozac" sau „Dacă e problemă de relație, e Povestea X". Poate fi mai folositor de văzut problema în cauză ca pe un indicator care semnalează tipul de *idei* ce ar putea stimula *procesele* pe care le parcurgeți când formulați metafore.

2. Definiți clar scopurile terapeutice specifice ale clientului vostru individual, urmărind etapele schițate pentru o evaluare orientată spre obiectiv în Capitolul 15.

Odată ce aceste scopuri au fost definite, este mai ușor de ales caracteristicile terapeutice ale acelei metafore care va înlesni cel mai mult mișcarea clientului spre obiectivul pe care-l dorește.

3. Alegeți o metaforă relevantă.

Alegerea care este de preferat e să triați o metaforă pe baza propriilor voastre idei, cazuri de client sau experiențe personale. Dacă vă luptați să găsiți idei, consultați Exercițiul de la sfârșitul capitolului pentru ideile pe care le-ați generat. Dacă nimic altceva nu dă rezultat, atunci revedeți poveștile pe care le-am prezentat, reținând că ele sunt oferite doar ca idei și exemple. Nu conțin nicio magie în ele însele, și nici în modul particular în care au fost redate aici sub formă tipărită. Dacă vă sunt de ajutor, ar trebui să vă stimuleze propriile idei care pot fi adaptate creator în munca voastră cu setul de scopuri individuale ale fiecărui client.

POVESTEA 1

Importanța poveștilor

Întrucât poveștile sunt un mijloc atât de important de a transmite înțelepciune, morală și filosofia vieții, unele culturi chiar au povești despre a spune povești. Următorul exemplu se bazează pe un basm popular din Nepal. El ne transmite că unele povești sunt atât de importante, încât ele *trebuie* auzite. A nu asculta poate fi o chestiune de viață sau de moarte.

Folosind personajul regelui ca erou principal evidențiază faptul că fiecare, chiar și omul cel mai puternic și stimat, are nevoie să audă mesajul poveștilor. Ele sunt atât de importante pentru fericirea noastră, starea noastră de bine și țelul nostru în viață, încât nepalezii le-au încredințat în grija unei zeități anume a poveștilor.

Istorioara se petrece pe domeniile unui rege care iubea poveștile cu o asemenea pasiune, încât a adus cei mai faimoși povestitori din lumea-ntreagă în regatul său. Noapte de noapte, aceștia își spuneau poveștile, atât unele cunoscute, cât și unele noi, regelui și Curții sale. După cum vă puteți imagina, a se îndeletnici cu problemele de stat întreaga zi era o activitate extenuantă și, dacă regele asculta seara o poveste, îl ajuta să se destindă, însă tocmai aici zăcea buba. El se relaxa prea mult și, inevitabil, adormea înainte ca povestea să fie încheiată. După cum știe oricine, acesta este un semn de lipsă de respect și e de rău augur.

Obiceiul regelui a înfuriat-o pe Zeița Poveștilor, care s-a simțit umilită și insultată că, dintre toți oamenii, tocmai regele încălca în mod regulat eticheta ascultatului de povești. Cum puteau el sau oamenii lui să trăiască fericiți fără povești terminate?

Hotărâtă să avertizeze regele, zeița a apărut într-un vis al primului său ministru, punându-l în gardă că regele ar trebui să asculte poveștile în totalitatea lor sau să nu asculte deloc. Primul-ministru i-a relatat regelui despre visul său, iar regele a făcut legământ să stea treaz. Cu toate acestea, chiar în timpul poveștii din acea seară, mintea lui a început să rătăcească, pleoapele să îi cadă grele peste ochi și curând a adormit.

Primul-ministru, ca să preîntâmpine mânia Zeiței Poveștilor, i-a rugat pe povestitori să schimbe ritmul povestirii lor, să-și ridice tonul vocii sau să facă poveștile mai alerte și captivante, la primul semn că pe rege îl ia somnul, dar, din nou, totul a dat greș. Zeița Poveștilor a fost furioasă că regele i-a nesocotit avertismentul. Ea fusese generoasă și tolerantă, dar acum se adăuga și insultă la jignire.

A apărut încă o dată în visele primului-ministru. „Regele continuă să disprețuiască poveștile, a spus. Nu le aude mesajele și, în consecință, nu poate să le încorporeze învățămintele în viața lui ori să dea un exemplu bun pentru poporul său. Dacă va continua să insulte poveștile, va trebui să moară și, ca zeiță a poveștilor ce sunt, este rolul meu să-l pedepsesc. Îi voi pune otravă în micul dejun în prima dimineață după ce adoarme din nou în timpul unei povestiri. Dacă nu reușesc așa, voi face ca o ramură de copac să cadă pe el și să-l lovească mortal. Dacă, din cine știe ce motiv, și asta dă greș, atunci voi trimite un șarpe veninos să-l atace."

Dar amenințarea Zeiței nu s-a oprit aici. Având în vedere că regele fusese deja pus suficient de mult în gardă, dacă primul-ministru i-ar spune regelui despre soarta ce-l aștepta, atunci el, credinciosul slujitor, ar fi preschimbat în piatră.

Ce mai situație de conflict! Moartea lui sau a preaiubitului său rege! Spera să le poată împiedica pe ambele. A încercat orice tactică posibilă pentru a-l ține treaz pe suveranul său, dar în acea noapte regele a adormit din nou înainte ca povestea să ajungă la sfârșit.

În dimineața următoare, prim-ministrul și-a înlocuit pe furiș micul dejun cu cel al regelui, salvând astfel viața stăpânului. În seara aceea a încercat din nou să preîntâmpine ca regele să ațipească, dar în van. În dimineața ce a urmat, când regele s-a așezat pe o bancă în grădina sa, primul-ministru a studiat cu atenție copacul ce ajungea peste capul său. De îndată ce creanga de deasupra regelui a început să scârțâie și s-a rupt gata să cadă, el s-a năpustit asupra monarhului, trăgându-l de acolo la loc sigur și salvându-i astfel încă o dată viața. Regele i-a fost recunoscător, dar primul-ministru nu a putut să-i explice acțiunile lui și nici să-l avertizeze pe rege în legătură cu destinul ce încă pândea să-l lovească.

În acea noapte, pe când regele, care nu și-a îmbunătățit cu nimic atitudinea, a început să moțăie în timpul povestirii, primul-ministru s-a furișat în dormitorul regal și s-a ascuns în spatele unei draperii. Credinciosul slujitor a rămas de veghe și după ce regele și regina s-au retras. Exact cum prezisese Zeița Poveștilor, un șarpe aducător de moarte s-a târât în cameră și s-a cățărat pe patul regesc. S-a ridicat, gata să dea lovitura, dar primul-ministru a lovit primul. Cu o mișcare dibace a sabiei, i-a retezat capul.

În acel moment regele s-a trezit, l-a văzut pe primul-ministru cu sabia trasă și a interpretat gestul ca pe o tentativă de asasinat.

Ministrul a fost condamnat la moarte și, în timp ce-și aștepta în celulă execuția, și-a dat seama că va muri indiferent ce-ar face. Așa că, dorind ca reputația lui de loialitate să rămână intactă, i-a spus regelui adevărata poveste din spatele acțiunilor sale. Nici nu terminase bine de rostit ultima vorbă că s-a și prefăcut în piatră.

Regele a fost zdrobit de supărare și vinovăție. A făcut un legământ să nu mai adoarmă niciodată ori să se oprească din ascultat, în timp ce se spunea o poveste. Și-a încurajat poporul să arate respect față de povești, povestitori și, la rândul ei, față de Zeița Poveștilor. Trebuiau să asculte nu numai vorbele, ci și mesajul și, așa cum urmau să stimeze nararea poveștii, tot așa aveau să folosească mesajele, plini de respect, în viețile lor.

Partea întâi

Terapia prin metafore

CAPITOLUL 1

Forța poveștilor

De ce spunem povești?

În 1794 un băiețel a fost operat pentru a i se îndepărta o tumoare. Mă înfior la gândul ce mi-ar fi trecut prin minte dacă aș fi fost un copil de 9 ani, care trebuia să înfrunte cu peste 200 de ani în urmă perspectiva cuțitului unui chirurg. Antibioticele nu fuseseră descoperite. Louis Pasteur încă nu luminase lumea medicală în legătură cu necesitatea sterilizării și anestezicile chimice pentru calmarea durerii urmau să fie descoperite după încă un secol și jumătate. Tot ceea ce i se putea oferi băiatului era o poveste. Pentru a ajuta să-i fie distrasă atenția de la procedură, i s-a spus o poveste atât de incitantă, încât mai târziu a mărturisit că nu simțise niciun fel de disconfort.

Putea o poveste să fie atât de puternică și putea forța ei să aibă un asemenea efect? Pentru acel copil, chiar a putut. Optsprezece ani mai tâziu, același băiat a înmânat una dintre propriile-i povești unui editor. Numele său era Jacob Grimm. Care a fost povestea lui? Albă-ca-Zăpada. A devenit cu timpul unul dintre cei mai faimoși povestitori de basme din lume — basme care continuă să fie depănate în vorbe, în scris, în piese de teatru și în scenarii de film două secole mai târziu.

Și totuși, este această experiență a lui Jacob Grimm unică? Nu ne este fortificarea oferită de povești disponibilă nouă, tuturor? Vă amintiți cum era, ca mic copil, să ai un părinte sau un bunic care să stea la marginea patului tău seara și să-ți citească o poveste care îți dădea posibilitatea să călătorești în propriile-ți fantezii? Sau, mai recent, ați împărtășit seara la petreceri istorii care au stârnit emoții și sentimente de voioșie sau tristețe? Poate că ați trăit experiența de a fi atât de absorbit de o povestire relatată de actori pe scenă sau în film, încât să uitați de hărțuielile unei zile stresante, durerile unei migrene sau cearta cu un soț.

Conținutul acelor povești ale mele din copilărie s-a pierdut cu trecerea anilor, însă sunt greu de uitat experiența și intimitatea *procesului* care are loc între un narator așezat pe marginea patului și copilul vrăjit. Căci, în timp ce poveștile ca atare au o forță specială de a comunica, există și o unicitate și afinitate în relația care leagă povestitorul și ascultătorul.

Această legătură este una ale cărei origini sunt adânc ascunse în istoria omenirii. Într-un moment de nedefinit din trecut, cineva, undeva, a început să spună povești. De atunci, poveștile au devenit o parte integrantă a societății umane. Indiferent de limba, de religia, de cultura, de sexul sau de vârsta noastră, poveștile sunt parte din viețile noastre. Datorită poveștilor dăinuie limba noastră, religia noastră, știința și cultura noastră. Poveștile ne pot împlini visurile și, într-adevăr, înseși visele noastre sunt povești.

De-a lungul timpului și în toate culturile poveștile au fost relatate prin cuvinte, muzică și mișcare. Naratori, oameni sfinți, actori, păpușari, dansatori, părinți, muzicieni și mulți alții le-au comunicat. Au fost tipările în cărți, înregistrate pe bandă, filmate pe peliculă și cântate la instrumente muzicale. Poveștile au forța de a uni relații, de a întreține și de a învăța. În trecut, oamenii obișnuiau să hrănească și să adăpostească povestașul din sat pentru plăcerea lor de a-i asculta poveștile. În ziua de azi, facem din starurile de cinema — povestașii noștri moderni — eroi populari și oameni milionari.

În Nepal, mamele folosesc povești înfricoșătoare în loc de pedepse corporale pentru a-și ține copiii sub control. De-a lungul lanțului muntos al Himalayei, în Tibet, oamenii caută povești și povestitori care au forța de a stimula reacții emoționale puternice. În vreme de război, poveștile au îndemnat soldații la acțiuni vitejești. În insulele Fiji, o poveste veche de generații fortifică și împuternicește anumiți oameni aleși cu autoritatea de a controla procese minte–trup, cum ar fi vindecarea și mersul prin foc. În profesiunile care acordă ajutor folosim poveștile ca metafore pentru a sprijini clienții să-și realizeze scopurile dorite și a le favoriza însănătoșirea.

Forța poveștilor de a disciplina

În Nepal, copiii nu sunt disciplinați prin metode corporale, căci mamelor nu le place să-i vadă nefericiți sau plânși. Nu e bine văzut să te răstești și să urli la copiii care fac prostii. În schimb, se ține sub control purtarea copiilor spunându-li-se povești. Pentru a ține copiii liniștiți sau a-i dojeni, li se spun povești înfricoșătoare despre personaje înspăimântătoare, care pot fi oameni, animale, fantome sau zeități malefice. Deși ni se poate părea crud sau chiar abuziv emoțional să le spunem copiilor povești terorizante, eu descriu această practică nu pentru a discuta dacă este corectă sau greșită (în funcție de viziunea noastră culturală), ci pentru a ilustra două idei. Prima este descrierea felului în care poveștile sunt folosite în mod tradițional în culturi diferite de a noastră. A doua este evidențierea forței pe care o pot avea în controlul comportamentului nostru — un factor relevant pentru aplicarea lor terapeutică.

Forța poveștilor de a stârni emoții

Domnul Volk a fost profesorul meu de engleză din liceu, un om căruia îi mulțumesc pentru dragostea lui pasionată față de literatura australiană. Întipărită pe veci în memoria mea este imaginea lui citind clasei noastre povestiri „Dad and Dave" din *On Our Selection* de Steele Rudd. Cu greu putea să citească până la sfârșit o povestire din cauza convulsiilor lui de râs și a lacrimilor care îi curgeau pe obraz. Nici măcar cel mai puțin atras de literatură dintre colegii mei nu își putea reține hohotele de râs. Mulți se încovrigau în bănci, ținându-se cu mâinile de burtă, de parcă ar fi fost gata să plesnească într-o explozie de râs. Domnul Volk nu avea niciun fel de pretenții să se râdă cu poftă. Lacrimile de râs se răspândeau ca o molimă prin sala de clasă, cu rezultatul că elevii alergau după oră direct la bibliotecă, vociferând după un exemplar din povestirile care existau într-un număr restrâns și pe care el nu le putuse citi în timpul orei până la sfârșit, fiind împiedicat de atâta râs.

Poate că am trăit cu toții experiența forței pe care o au poveștile de a trezi anumite emoții. Poate ne amintim cum stăteam în jurul unui foc de tabără în pădure și ascultam poveștile cu fantome ale celor care istoriseau la lumina focului. După cum o știu mamele nepaleze, astfel de povești declanșează adesea frică la un copil. Aceste povești de tabără îi pot speria pe ascultători și îi pot împiedica să mai adoarmă tot restul nopții.

Situat la înălțime, pe partea bătută de vânturi a munților Himalaya, ținutul Tibetului s-a bucurat timp de multe veacuri de o izolare relativ netulburată. În combinație și cu o strategie deliberată de izolare politică și religioasă, a rămas (și, într-o mare măsură, încă rămâne) departe de dezvoltările tehnologice ale restului lumii, ceea ce le-a permis tibetanilor o libertate unică spre a se concentra pe dezvoltarea lor spirituală. Povestitul a devenit un mijloc de a comunica înțelepciunea religioasă, dar a îndeplinit și o funcție seculară importantă ca posibilitate majoră de petrecere distractivă a timpului. Bunicii dețineau tradiționalul rol de a depăna serile, în jurul focului, povești pentru restul familiei. În acest fel, transmiteau mai tinerei generații o înțelegere a istoriei Tibetului și a valorilor societății lor.

În afara acestor naratori în familie, existau și povestitorii tibetani profesioniști, cărora li se oferea în dar mâncare ca răsplată pentru poveștile pe care le relatau. Acești *lama-mani*, cum erau numiți, istoriseau legende epice despre lupte și fapte de vitejie, precum și povestiri care evocau și stârneau emoții. Norbu Chophel (1983), care a căutat să păstreze unele dintre poveștile folclorice ale Tibetului, spune că oamenii obișnuiau să stea ore în șir ascultând un *lama-mani*, ștergându-și lacrimile și plecând apoi spre casă, fără a se jena că au ochii roșii.

Forța poveștilor de a inspira

Un exemplu al felului în care poveștile au forța de a inspira și motiva este istoria reală a căpitanului Robert Falcon Scott, ofițer naval și explorator în Antarctica. În anul 1900, la vârsta de 32 de ani, a fost ales să comande prima expediție antarctică națională a Marii Britanii. După ce s-a întors din călătoria lui de pionierat, care a durat patru ani, a fost promovat din locotenent în căpitan. Ca mulți alți exploratori ai Marelui Ținut din Sud, a fost nu doar încântat, cât de-a dreptul subjugat, plănuind să se întoarcă la prima oportunitate ivită. Terra incognita l-a rechemat doar cinci ani mai târziu, și în 1909 s-a alăturat cursei spre Polul Sud. A devenit o luptă pentru mândrie națională și supremație colonială. Marea Britanie, care era stăpâna apelor, căuta să obțină suveranitate și asupra acestui continent vast și sterp de ape înghețate.

După ce a navigat pe jumătate de glob, pe unele dintre mările cele mai înșelătoare ale lumii, într-o barcă de lemn pentru vânătoare de balene transformată, a pornit de-a curmezișul continentului, având ponei siberieni ca mijloc de transport. Nici acești cai rezistenți, crescuți special pentru un climat rece, nu puteau face față condițiilor și fie mureau, fie trebuiau împușcați. Siliți să străbată majoritatea drumului cu sănii trase manual, el și cei patru însoțitori ai săi au ajuns la Polul Sud la 18 ianuarie 1912. Este imposibil de imaginat, după anii plini de ardoare, ce trebuie să fi simțit (nici consemnarea din jurnalul său, „S-a întâmplat ce era mai rău", nu putea să-i exprime cu adevărat sentimentele) când a văzut la Pol un steag norvegian fluturând în bătaia vântului antarctic glacial. Scott a pierdut cursa de a ajunge primul la 90 de grade sud doar cu o lună de zile față de expediția condusă de Roald Amundsen.

Din nefericire, aceasta nu a fost singura tragedie de care a avut parte, întrucât epuizarea fizică și condițiile polare nemiloase i-au urmărit în lungul drum de întoarcere prin continentul glacial. Pe unul dintre membrii expediției l-a răpus anevoioasa mărșăluire spre casă, iar un altul, căpitanul Oates, care suferea de degerături grave, a pornit-o din adăpostul cortului lor spre moarte într-o furtună antarctică mai degrabă decât să-și țină camarazii în loc și să le pună viețile în pericol. Gestul său de sacrificiu de sine a fost din păcate de puțin folos. La două luni și jumătate după plecarea de la Pol, Scott și ceilalți doi membri ai grupului au fost prinși într-o furtună de zăpadă. Au murit la doar 10 mile distanță de o tabără prestabilită care le-ar fi oferit hrană și adăpost. Mai târziu în acel an, a pornit o expediție în căutarea lor și le-a găsit trupurile neînsuflețite, dar toate înregistrările și jurnalele intacte.

Scott a fost curând după aceea promovat la statutul de erou național care și-a jertfit viața servindu-și patria. Povestea lui Scott și Oates, ilustrată de imaginile filmului emoționant al fotografului expediției, a fost un imbold pentru mii de trupe și ofițerii lor în tranșeele înnoroite ale Europei în timpul Marelui Război. Au putut să se identifice cu privațiunile lor, să fie motivați de patriotismul lor și să găsească mângâiere în sacrificiul lor suprem. Zeci de scrisori și-au croit drum de pe front spre văduva lui Scott, asigurând-o că povestea soțului ei le dăduse puterea de a face față vitregiilor luptei.

Forța poveștilor de a schimba

Jessica avea numai șase anișori când mama ei a adus-o la mine să o văd, dar urma să mă învețe ceva despre forța poveștilor. Diagnosticată cu mutism electiv, ea alegea cu cine să vorbească și, până la frageda ei vârstă de atunci, nu vorbise niciodată cu un adult în afara cercului direct al familiei și vorbea doar rareori cu alți copii. Nu scotea niciodată o vorbă când se afla într-un grup de copii, așa că alți copii o auzeau vorbind, și atunci foarte încet, doar când vreunul se juca cu ea, între patru ochi.

Pentru părinți, comunicarea cu ea nu era o problemă. Vorbea liber acasă, iar vocabularul ei, structura frazei și fluența vorbitului li se păreau comparabile cu cele ale copiilor de vârsta ei. Mama ei spunea că Jessica era atât de vorbăreață, încât uneori își doreau să tacă.

Pentru profesorii ei, lucrurile stăteau însă diferit. Ei își făceau multe griji. Având în vedere că rămăsese cu tenacitate tăcută un an întreg — la fel cum făcuse în anul ei preșcolar cu douăsprezece luni înainte —, nu aveau cum să-i aprecieze abilitățile de citit sau cele verbale. Sistemul lor cerea estimări, justificări și responsabilități care nu puteau fi îndeplinite, de vreme ce Jessica nu se supunea regulilor.

A fost consultat un psiholog școlar care nu a putut s-o determine să rostească vreun cuvânt sau să-i estimeze progresele după teste standard orientate verbal. A recomandat un program comportamental pe care să-l folosească profesorul ei în clasă. Nu a fost limpede dacă problema rezida în programul comportamental sau în aplicarea lui neadecvată. Limpede a fost însă că Jessica a rămas adâncită în mutismul ei electiv.

Le-am întâmpinat pe Jessica și pe mama ei în anticameră și am sporovăit ușor câtva timp înainte să cer s-o văd doar pe mama ei. Dacă Jessica nu vorbea cu adulții nu avea niciun rost s-o consult mai întâi pe ea și să creez o situație care valida alinierea mea în rând cu orice alt adult din afara familiei. În plus, atunci când văd copii îmi place să mă consult cu părintele sau părinții însoțitori singur, așa încât să nu discute în fața copiilor într-un chip care ar putea să denigreze copilul, să reîntărească problema sau să fie negativ în termenii abordării terapeutice adecvate.

I-am dat Jessicăi niște hârtie și creioane colorate și am rugat-o să deseneze în timp ce eu vorbeam cu mama ei. Nu a trecut mult până ce s-a auzit o ușoară bătaie în ușa cabinetului meu de consultație. Jessica a intrat cu două desene, unul reprezentând-o pe mama ei și unul pe mine. Mi le-a înmânat tăcută, iar eu i-am mulțumit, cerându-i să mai deseneze în timp ce mama ei și cu mine continuam să discutăm. S-a așezat pe jos cu hârtia și creioanele și, cu toate că aparent era absorbită în sarcina ei, știam că asculta fiecare cuvânt al nostru. Mi-a dat astfel prilejul ca, vorbind cu mama ei, să vorbesc cu ea indirect. Scopul meu terapeutic era dublu: în primul rând, să le comunic atât Jessicăi, cât și mamei ei că vorbirea selectivă era normală și, în al doilea rând, că puteau să aibă speranțe de schimbări. În această fază nu am anticipat că șase ani de muțenie hotărâtă s-ar putea schimba în câteva clipe.

Spre a-mi atinge primul obiectiv, i-am explicat mamei ei cum noi toți alegem cu cine dorim să vorbim și cu cine nu. Unii oameni ne plac, așa încât vorbim cu ei deschis și ușor. Cu alții s-ar putea să nu vrem să comunicăm verbal deloc. Dintre cei cu care discutăm, unora le adresăm o grămadă de cuvinte, iar altora doar puține. Doream să o liniștesc pe Jessica indirect că avea posibilitatea de a fi selectivă, precum și să îi dau de înțeles că alegerile ei erau normale. Asta părea important, având în vedere că alți adulți (profesori, psihologul școlii, medicul de familie și bunica ei) o trataseră toți ca și cum purtările ei ar fi anormale, și era evident că această abordare dăduse greș.

Pentru a da o speranță de schimbare, i-am spus mamei ei o poveste adevărată, luată din propriile mele amintiri ca elev de școală primară. Aveam în clasă un băiat care se numea Billy, pe care nu-l auzise nimeni din școală vorbind vreodată, nici cu profesorii, nici cu colegii lui. Cumva s-a răspândit zvonul că putea vorbi și că acasă vorbea, dar că la școală rămânea tăcut. Îl tachinam și îl necăjeam toți pe Billy, însă el se încăpățâna să nu scoată niciun cuvânt. În cele din urmă, colegii și profesorii i-au acceptat tăcerea. Așa au stat lucrurile timp de câțiva ani. Apoi s-au schimbat.

Când am ajuns în acest moment al povestirii mele, Jessica s-a oprit din desenat și și-a ridicat privirea la mine. Eu m-am uitat mai departe în ochii mamei ei și mi-am continuat povestea.

Era într-o luni dimineață și intram cu toții în clasă în rând, după adunarea din curte. Femeile de serviciu fuseseră acolo la sfârșitul săptămânii și părăsiseră probabil clasa nițel în grabă, căci ușa dulapului din fundul sălii era întredeschisă și din ea ieșea capătul cu pene al unui pămătuf de șters praful. În timp ce Billy mergea pe spațiul dintre rânduri ca să ajungă la banca lui, a observat penele care ieșeau și, înainte de a apuca să se stăpânească, a exclamat: „Domnule profesor, în dulap e o găină!" Toți au râs și de atunci încolo Billy a vorbit la școală.

Jessica se oprise din desenat și asculta povestea. Când am terminat, a pus deoparte hârtia pe care desenase și a început un alt desen. Eu am continuat să vorbesc cu mama ei. După câteva momente, mi-a întins desenul unei păsări.

— Ce-i asta? am întrebat-o.

— Tweetie, mi-a răspuns.

— Cine-i Tweetie? m-am interesat.

— Canarul meu, mi-a replicat.

Mama ei ne-a privit uimită. Eram primul adult din afara familiei căruia Jessica i se adresase de șase ani încoace. Așa cum m-a învățat Jessica, forța de a schimba nu venise doar pur și simplu printr-o poveste, ci printr-una spusă atât de indirect, referindu-mă în aparență la altcineva.

Forța poveștilor de a crea abilități minte-trup

Ca și schimbarea de comportament, și poveștile au forța de a scoate la suprafață abilități fizice surprinzătoare. Fiica mea antropolog a studiat impactul tot mai mare al turismului asupra unei mici insule din arhipelagul Fiji, în Pacific, pe o perioadă de timp de trei ani (Burns, 1996). Beqa este patria mergătorilor prin foc și, cunoscându-mi interesul pentru astfel de preocupări, și-a tot păstrat, ca un gest de atenție față de mine, interviul cu marele preot al mersului prin foc până ce puteam veni și eu în vizită. *Beti*, cum este numit el în Fiji, mi-a îngăduit să fiu de față la pregătirile rituale pentru mersul prin foc. Eram incitat și interesat, gândindu-mă captivat că voi asista la niște ritualuri. Cum petrecusem 30 de ani din cariera mea studiind hipnoza și lucrând cu ea, mă așteptam să urmăresc inducții hipnotice care să le înlesnească abilitatea de a-și controla durerea, căci aplicarea de ritualuri asemănătoare transei, ca hipnoza și meditația, pot fi remarcate în alte practici ce par să sfideze obișnuitele experiențe cu durerea.

Pregătirea pentru mersul prin foc implica îngurgitarea unei băuturi locale, cu efect anestezic mediu, *kava*, un discurs al marelui preot despre rațiunile mersului prin foc și reistorisirea poveștii care autoriza acest trib anume cu abilitatea mersului prin foc. Apoi a fost săpată o groapă, umplută cu bolovani și acoperită cu bușteni. Lemnele au fost aprinse și lăsate să ardă, până ce bolovanii s-au făcut albi de atâta dogoare. Atunci buștenii au fost târâți deoparte, ca să se formeze o cărare peste bolovani.

Nu aveam niciun dubiu în legătură cu temperatura înaltă, căci un bolovan a explodat în foc, aruncând un fragment de piatră la picioarele mele. Adâncit în conversație și fără să mă gândesc la gestul meu, m-am aplecat ca să ridic această bucățică și să o arunc înapoi în foc, cum ar face cineva cu o scânteie care a aterizat pe covor acasă, de la un foc de lemne. Într-o fracțiune de secundă, piatra mi-a ars degetele ca fierul roșu.

Oamenii călcau încet exact printre acești bolovani, se opreau, stăteau și rânjeau de parcă ar fi simțit o încântare proaspătă datorită puterii lor asupra focului. Unii dintre mergătorii cei mai experimentați stăteau vreo 5–6 secunde pe fiecare piatră. Le-am examinat tălpile și labele picioarelor după ce au coborât de pe bolovani și nu am putut vedea niciun semn de arsură sau de bășici și, într-adevăr, picioarele lor se simțeau relativ reci la atingere.

Povestea pe care *beti* le-a relatat-o discipolilor lui înainte ca aceștia să meargă prin foc, povestea care a dat putere unor asemenea acțiuni și abilități de control minte–trup, este redată în Povestea 2, „O tradiție a fortificării minte–trup".

Forța poveștilor de a vindeca

Phillipa era una dintre ființele cele mai fobice pe care le-am întâlnit vreodată în cei 30 de ani ai mei de psiholog clinic. Era îngrozită să rămână singură acasă, și totuși nu era în stare să plece, fiindu-i frică de oameni, zgomote, spații deschise și de experiențele neobișnuite pe care le-ar putea trăi. Când soțul ei se ducea la serviciu, panica o izbea ca un val al mareei. Unicul loc sigur de pe întreaga planetă era pentru Phillipa gazonul din partea din față a curții ei. Stătea acolo ore întregi în fiecare zi, la adăpost între peretele înalt de cărămidă care îi izola casa de stradă și pereții de lemn încarceranți ai casei ei, prea speriată să se ducă înăuntru și prea speriată să se ducă afară. O poveste spusă în terapie i-a dat Phillipei posibilitatea să schimbe echilibrul vieții ei și să continue să trăiască.

Soțul ei m-a întrebat inițial dacă aș putea face o consultație acasă.

— Nu, i-am spus, gândind că, dacă Phillipa nu era încurajată să-și părăsească zona în care se simțea în siguranță, nu va exista niciun stimulent pentru ea să se schimbe ori să se distanțeze de granițele ei inadecvate și de o siguranță îngustă. Dacă vrea să facă ceva pentru a depăși această stare, i-am explicat, atunci trebuie să vină să mă viziteze.

Soțul ei s-a îndoit că o va face, nemaiputându-și aminti care a fost ultima oară când plecase de-acasă, dar curând după aceea Phillipa a venit la prima consultație.

Mai întâi, a fost prea speriată ca să stea fără soțul ei lângă ea și, la primele consultații, nici nu am știut cum arată. Stătea cu capul plecat, cu părul căzându-i ca o claie peste față, acoperind-o efectiv ca un văl. Răspunsurile ei la întrebările mele erau minime și monosilabice, reținute mai degrabă din cauza incertitudinii fricii decât a rezistenței dictate de furie sau a dezinteresului depresiei.

Cu puțină reacție din partea ei și ceva teamă de mine, probabil nu foarte diferită de cea manifestată față de orice alt străin care i-ar invada viața și s-ar aștepta la ceva de la ea, m-am decis să-i spun o poveste. Raționamentul meu a fost motivat de mai mulți factori. Mai întâi, dacă aș fi presat-o cât de puțin ca să comunice atunci când ea era recalcitrantă, aș fi făcut probabil situația incomodă pentru amândoi și încă și mai înfricoșătoare pentru ea. Povestitul nu solicita niciun fel de răspunsuri verbale sau fățișe din partea ei în absolut niciun mod. Era liberă să nu comunice dacă nu voia.

În al doilea rând, în rolurile de povestitor și ascultător formam o relație. Devenea o activitate pe care o împărtășeam amândoi și o trăiam împreună. Nu mai eram indivizi separați cu scopuri disparate, deoarece procesul de a participa împreună la această experiență transforma relația și facilita o legătură între noi.

În al treilea rând, era obiectivul meu terapeutic ca povestea să redea înțelegerea pe care o aveam față de problema ei și să exprime un țel realist pentru rezolvarea ei. Aceste procedee sunt discutate și mai târziu în Capitolele 14 și 15.

În acea fază știam puțin despre ea. Nu aveam habar că iubea animalele, deși era evident că se temea, sau poate era chiar înspăimântată, de semenii ei. O poveste cu animale părea să fie mai puțin amenințătoare decât una despre personaje umane necunoscute. Mai mult de-atât, animalul trebuia să cunoască frica și ambivalența, întocmai ca ea când stătea pe gazonul din față, speriată și să intre în casă, și să iasă din curte. Trebuia să se poată crampona, „agăța" tenace de ceva, așa ca ea de peluza din față care oferea o senzație de siguranță, cam neadecvată și disfuncțională. Personajul din poveste trebuia și să fie capabil să se elibereze de temeri și nesiguranțe, găsind în schimb căi noi și mai adecvate pentru a-și gestiona viața.

Mi-a venit în minte o caracatiță. Numeroasele ei tentacule însemnau că se putea agăța, lipi cu tenacitate de obiecte nepropice. Experiențele ei le puteau reproduce îndeaproape pe ale Phillipei. Astfel, în jurul acestui personaj s-a născut o povestire de-a lungul câtorva consultații. Evoluția lentă a povestirii s-a datorat în parte faptului că atunci abia începeam să lucrez cu metafore terapeutice. Rămâneam la sfârșitul consultației în mijlocul poveștii, fără a ști cum urma să meargă ea mai departe și îmi trebuia timp între ședințe ca să mă gândesc cum avea să continue. Acesta s-a dovedit de fapt a fi un avantaj terapeutic distinct și mi-a sporit încrederea în folosirea metaforelor, știind că nu trebuia să-mi storc creierii ca să scornesc în chip magic vreo poveste minunată, creativă, pe loc, chiar în momentul în care mă așteptam s-o fac. M-a învățat și despre dezvoltarea metaforelor în colaborare cu clientul — un fapt despre care abia mai târziu am descoperit că ușura obiectivul terapeutic (Martin, Cummings & Hallberg, 1992).

Pe măsură ce povestea se înfiripa din ședință în ședință, Phillipa a început să-și ridice capul și să se simtă mai în largul ei cu mine și fără ca soțul ei să fie de față. A început să ajungă mai entuziastă la consultații și să spună la debutul conversației: „Știu ce s-a întâmplat în continuare cu caracatița", dorindu-și intens să discute aventurile prin care urma să treacă prietena noastră comună. Nu i se spunea cum să-și rezolve problemele, dar își schița creator propriul obiectiv. Povestea unei mici caracatițe a devenit povestea *noastră*, nu doar a mea.

La câteva săptămâni după ce am început povestea, a scos spontan la iveală o serie de desene făcute cu carioca, zugrăvind tema poveștii noastre, care reflectau un talent artistic ascuns. Am încurajat-o să-și dezvolte aceste aptitudini și, deși încă se temea să se aventureze singură afară, a aranjat să se înscrie la ore de artă cu fiica ei. Profesoara a fost impresionată de înzestrarea ei și, dintre toți cursanții, a ales-o pe Phillipa să-și expună lucrările într-o expoziție personală.

Phillipa mi-a trimis o invitație la vernisaj, iar soțul ei mi-a telefonat ca să se asigure că voi veni. Când am ajuns, s-a repezit la mine, m-a luat de mână și mi-a făcut înconjurul galeriei, descriindu-mi entuziastă fiecare tablou pe rând. Își ținea capul sus, chipul ei strălucea de încântare și, deși pentru ochiul format arăta semne subtile (și poate normale) de anxietate, părea că se simte relativ în largul ei să fie departe de casă, în mijlocul unei mulțimi de oameni.

Exercițiul 1.1

Opriți-vă ca să vă gândiți câteva clipe ce povești au avut un impact semnificativ asupra vieții voastre: Care a fost povestea? Ce impact a avut asupra voastră? Care a fost forța ei? V-a învățat ceva? V-a:

- influențat comportamentul?
- trezit anumite emoții?
- înlesnit transformări minte–trup?
- favorizat unele aspecte de vindecare?
- accentuat niște senzații de fortificare?

Înțelegerea impactului poveștilor asupra voastră vă va ajuta să le înțelegeți și apreciați influența în terapie.

Phillipa s-a folosit de talentul ei artistic ca să obțină o recunoaștere mai largă. De atunci am văzut-o pe ea și i-am văzut și lucrările fotografiate în ziare și reviste și am urmărit interviuri cu ea la televizor despre cum și-a folosit cu generozitate talentul ca să sprijine instituții pentru copii. Povestea pe care am împărtășit-o noi doi a fost ca un punct central de sprijin. I-a permis să-și modifice echilibrul vieții și i-a dat forța să inițieze o acțiune atât de amplă de însănătoșire, dar asta nu a fost imaginea în întregime. Concluzia ar putea să fi fost alta fără talentul Phillipei și sârguința ei de a se schimba.

Povestea noastră, „Elanul spre noi înălțimi", care a făcut parte din acest proces, este redată în Capitolul 4, Povestea 11. Mai multe detalii despre cazul Phillipei și modul în care ne-am construit metafora găsiți în Capitolul 14.

A povesti eficient

În naveta care m-a dus de la hotelul meu la aeroportul Phoenix, am auzit fără să vreau dialogul dintre două persoane care stăteau chiar pe scaunele din spatele meu. Ne întorceam cu toții acasă după ce participaserăm la o conferință despre psihoterapia și hipnoterapia ericksoniană. Cei doi din spatele meu se întâlneau în mod evident pentru prima oară, ceea ce nu era de mirare odată ce la conferință luaseră parte peste 1000 de persoane din 25 de țări.

Ea l-a întrebat ce-l adusese la conferință, iar răspunsul lui a fost unul pe care l-am auzit rostit de multe ori la seminarele pe care le organizasem despre metafore. Și anume:

— Am vrut să învăț mai multe despre povestitul metaforic. Mi-am dorit să urmăresc experții. Spun într-o manieră atât de firească poveștile, fără pic de efort. Par realmente să aleagă tocmai povestea cea mai adecvată pentru un client anume. Ideile lor sunt atât de creatoare. Le țes în povești imaginare și le spun într-un fel care vrăjește clientul. Eu mă chinui cum să încep. Nu știu de unde să procur materialul pentru metafore sau cum să le redau într-un mod eficient.

În capitolul anterior am examinat forța poveștilor ca forme de comunicare și instrumente de schimb. Întrucât mult din această forţă rezidă în nararea unei povestiri, precum şi în relevanţa povestirii, prezentul capitol se axează pe modul în care să istorisim eficient. Accentul cade pe poveşti în general mai degrabă decât pe poveşti terapeutice în special. Dacă puteţi comunica într-un chip semnificativ prin poveşti — fie că sunt relatări ale evenimentelor zilei, glume spuse la petreceri, poveşti depănate la culcare sau ce-or mai fi ele —, veţi avea abilităţile narative necesare pentru a folosi metafore în terapie.

Povestitul eficient include trei variabile: povestitorul, ascultătorul (sau ascultătorii) şi procesul comunicării. În acest capitol accentul cade pe prima variabilă, povestitorul, şi pe instrumentele pe care el sau ea le poate utiliza spre a comunica o poveste în mod eficient şi metaforic. Examinăm aici care sunt etapele de bază pentru a spune eficient poveşti şi cum să vă folosiţi instrumentul de comunicare predominant: vocea.

În ghidarea voastră prin acest proces vom începe cu începutul. Conversaţia din naveta spre aeroportul Phoenix mi-a amintit că este bine să urmăreşti maeştrii la lucru, dar ca să reproducem această muncă a lor este necesar să ne dezvoltăm abilităţile pentru care ei au adunat ani şi ani de experienţă. Deşi aceste abilităţi pot fi uşor deprinse, există şi un fel de artă în a le practica.

Zece îndrumări pentru un povestit eficient

1. Cu toţii suntem povestitori.

Cu toţii spunem poveşti. Le povestim altora cum a decurs ziua noastră şi îi rugăm să ne relateze şi ei ce-au făcut. Întrebăm: „Ce ai făcut azi la şcoală?" „Cum a fost la birou?" „Cum ţi-ai petrecut ziua?" Istorisirile noastre sunt un mod de a stabili legături cu oamenii pe care îi știm și îi iubim. Sunt un mod de a umple golurile și de a (re)face conexiunile care sunt ca un arc peste timpul pe care l-am petrecut separat.

Așa cum poveștile sunt o cale de a stabili legături cu oamenii pe care îi cunoaștem, sunt și un mod de a intra în legătură cu oameni noi. Când întâlnim o persoană pentru prima oară ne-am putea întreba cu ce se ocupă și ce fel de interese are. Ascultăm poveștile pe care le spune despre sine și apreciem dacă ele se asociază cu sau se raportează cumva la poveștile pe care le avem noi despre noi. Dacă povestirile sale ne atrag, ascultăm și replicăm cu unele despre noi. Scopul este de a găsi tema comună a poveștilor care ne leagă pe unul de celălalt. Povestim și ascultăm asemenea povești pentru a descoperi un interes reciproc sau o activitate mutuală. Dacă poveștile noastre nu se potrivesc, nu ne apropiem.

Să luăm exemplul celor doi care s-au întâlnit pentru prima dată la un eveniment social. Dacă amândoi povestesc cât le plac picnicurile romantice, despre gusturi comune de filme și despre împărtășirea unor activități similare, ar putea fi o șansă ca ei să schimbe numerele de telefon, să se reîntâlnească și să se înfiripeze o relație între ei. Dacă el începe să debiteze povești despre weekenduri de beții cu prietenii, iar ea relatează cum merge la operă, e foarte probabil să nu ajungă să stabilească aceeași legătură.

Ideea aici este că *toți* avem abilitatea de a spune povești. În comunicarea cu alții, alternăm constant între rolul de povestitor și rolul de ascultător, ca parte a procesului nostru cotidian de interacțiune interpersonală. Desigur, unii o fac mai eficient decât alții. Unii par să fie naratori înnăscuți, dar fiecare dintre noi folosește poveștile pentru a intra în legătură și a păstra sau relua legătura cu alții.

Povestitul este și baza multora dintre interacțiunile noastre sociale. Mergem la un meci de fotbal, ne ducem la un concert, acceptăm invitația la o petrecere sau vedem un film, iar după aceea povestim cum a fost. Am participat odată la un seminar despre umor organizat de un psiholog și doi comedianți stand-up. La un moment dat în timpul seminarului, unul dintre comedianți a întrebat: „Unde râd oamenii cel mai mult?" Mă așteptam să spună că oamenii râd cel mai mult la spectacolul lui săptămânal și să ne sugereze să cumpărăm bilete. Dar nici gând. A spus că oamenii râd cel mai mult la masă, atunci când sunt la o petrecere, unde își împărtășesc povești și își repovestesc experiențe de viață.

M-am gândit la punctul lui de vedere și am înțeles cu adevărat ce voia să zică. La astfel de evenimente sociale, cineva va începe adesea o conversație, istorisind ceva amuzant, important sau semnificativ care s-a petrecut de curând. Alții încep să-și etaleze povestirile lor, legându-le de prima, și rezultatul este un efect de bulgăre de zăpadă. De îndată ce o persoană a istorisit ceva, o alta va comenta: „Asta-mi amintește de..." sau „Mi-aduc aminte de o vreme când am..."

Exercițiul 2.1

- Relatați povestea zilei voastre unui prieten sau membru al familiei. Fiți atenți la ceea ce vreți să comunicați, fie că este ceva umoristic sau o experiență din care ați învățat. Observați cât de natural vi se pare să povestiți ceva din propria experiență.
- Ascultați poveștile spuse de alții despre experiențele lor de zi cu zi. Urmăriți cum folosesc oamenii poveștile și cu câtă ușurință și naturelețe o fac.

· La o pertrecere sau un eveniment social, puneți-vă în gând să ascultați poveștile spuse de alții. Remarcați cum declanșează idei, imagini sau povești de-ale voastre înșivă.

Ne împărtășim bucuria și tristețea vieții noastre prin povești. Relatăm despre frustrările și realizările noastre. Povestim anecdote despre călătoria noastră prin viață la care pot vibra alți oameni cu experiențele călătoriei lor. Ascultând poveștile lor, ne poate fi de folos în propria noastră călătorie.

În acest mod, noi toți spunem mereu povești. Într-un fel sau altul, o facem deja și, în cea mai mare parte, o facem eficient. Ne asigurăm că mesajul nostru este auzit, dar faptul că ne aud și alții este numai o parte din poveste. Și noi ne ascultăm propriile povești. Folosim poveștile ca pe o metodă de a ne redefini experiențele și de a le conferi sens. Poveștile sunt un instrument de interpretare și definire prin aceea că dau structură lumii noastre și fac să capete sens ceea ce, uneori, poate să fie o situație haotică.

Deoarece suntem cu toții povestitori, abilitatea de a comunica în metafore nu este un lucru pe care trebuie să-l învățăm de la începutul lui. Este acel ceva pe care îl facem deja, și chiar zilnic. Recunoscând acest fapt vă poate da puțin din încrederea necesară pentru a experimenta povestitul în terapie.

2. Folosiți-vă entuziasmul, realitatea și experiența mai degrabă decât tehnicile.

Faceți procesul agreabil atât pentru voi, cât și pentru ascultătorul vostru și asigurați-vă că povestea pe care o istorisiți este una pe care o spuneți cu plăcere sau a cărei relatare este o provocare pentru voi.

Începeți prin a le spune prietenilor și familiei poveștile de zi cu zi pe care doriți să le relatați. Nu încercați să le faceți metaforice (capitolul următor oferă o grămadă de exemple cum să procedați). Cu toate că există anumite abilități, tehnici și strategii care fac mai eficient povestitul, unul dintre ingredientele cele mai importante este propriul entuziasm. Este ceea ce adaugă poveștii emoția sau dispoziția și ceea ce îi conferă spontaneitate și vitalitate.

Am un prieten care este un artist de renume. Mă captivează paralela dintre principiile profesiunilor noastre. El spune că tehnicile de bază în artă, cum ar fi perspectiva, culoarea și tonalitatea, sunt importante, dar ele servesc, pur și simplu, ca mijloace pentru creativitatea artistului. Și arta povestitului comportă creativitate și tehnică, iar din modul cum le echilibrați între ele va rezulta un stil care este al vostru unic. Pașii pe care îi ofer sunt un îndrumar pentru a vă ajuta să dezvoltați acest stil.

Exercițiul 2.2

- Exersați să povestiți cu entuziasm. Folosiți acele povești care vă permit să vă exprimați sentimentele de implicare fără a vă îngriji de tehnici.
- Ca un experiment și o sarcină de posibil contrast, încercați să relatați o poveste despre un eveniment pe care l-ați considerat plicticos și neinteresant. Urmăriți-vă experiența pe care o trăiți în timp ce povestiți. Fiți atenți și la indiciile verbale și nonverbale de reacție din partea ascultătorului vostru.

Povestea 92, „Secretul care nu va fi știut niciodată", nu este o poveste pe care să o fi spus vreodată în terapie, dar este una pe care mi-e drag s-o spun. Am utilizat-o adesea în seminare pentru că ilustrează un număr de puncte esențiale din procesul povestitului. În primul rând, este o poveste pe care o pot spune cu entuziasm și bucurie. Pentru mine este un amuzament și, fiind așa, îmi comunic afectele prin intermediul poveștii într-un mod care atrage atenția ascultătorului. În al doilea rând, povestea îi permite naratorului să folosească și să dezvolte simțurile. Aducând experiențe senzoriale într-o poveste (după cum voi explica mai încolo în acest capitol), o va face să devină mai reală și mai atractivă. În al treilea rând, „Secretul care nu va fi știut niciodată" constituie o poveste care îi dă povestitorului posibilitatea de a observa implicarea și încântarea ascultătorilor lui.

3. Folosiți-vă inteligența, integritatea și etica.

Arta povestitului trebuie desfășurată cu un simț al răspunderii exact așa cum terapia prin metafore — alături de toate celelalte practici terapeutice — trebuie să fie însoțită de îndrumările unei etici adecvate.

În acest sens, consider că o poveste trebuie să relateze *un* adevăr și nu în mod necesar *unicul* adevăr. Ceea ce vreau să spun este că o poveste trebuie să fie etică și responsabilă. În sens terapeutic, trebuie să-i ofere ascultătorului ceva folositor, constructiv și practic. Trebuie să abordeze căi adecvate pentru a rezolva o problemă, a intensifica o experiență sau a îmbunătăți calitatea vieții. Dacă relatez un exemplu de caz, nu aș include numele clientului sau, dacă un nume pare relevant pentru povestire, aș crea ceva complet fictional — așa cum am făcut în relatarea cazurilor incluse în Partea a treia. Dacă i-aș spune istoricul unui client care a rezolvat cu succes o fobie unui alt client care suferă și el de fobie, aș schimba în istorisire sexul, vârsta, ocupația, contextul sau situația pentru a se potrivi mai bine cu situația ascultătorului. Cu alte cuvinte, povestea ar putea să nu spună *acel* adevăr al cazului real, ci *un* adevăr despre cum cineva ar putea depăși o fobie.

Odată ce s-a decis să povestească responsabil, terapeutul își poate asuma niște riscuri. Mă refer la a utiliza povestea într-un mod îndrăzneț. Când folosim povești în scop terapeutic, ele sunt despre schimbare, despre a face ceva în mod diferit. Ca regulă generală, clienții vin la terapie întrucât caută o schimbare. Ceea ce au făcut înainte nu a folosit și poate că nici ceea ce fac pe moment nu ajută. Astfel, terapia intenționează să ajute clientul să facă ceva în mod diferit, ca să poată obține un rezultat diferit. Pentru realizarea acestui scop, poveștile terapeutice trebuie să fie provocatoare. Ele pot să aibă de înfruntat sistemele de credință ale clientului sau atitudinea sa în fața vieții. Pot fi o provocare la adresa tiparelor cognitive sau comportamentale. Pot pune sub semnul întrebării prezumțiile de responsivitate emoțională. S-ar putea să fie nevoie ca un client să-și asume niște riscuri, să se aventureze în teritorii noi și necunoscute sau să experimenteze modalități noi de comportament spre a obține rezultatul dorit. Metaforele terapeutice pot oferi provocările care ajută și înlesnesc experimentul clientului cu riscul.

Cu câțiva ani în urmă, un client m-a învățat o lecție importantă în asumarea unor astfel de riscuri terapeutice. Venea dintr-o zonă minieră îndepărtată și se afla în oraș doar pentru o săptămână, ceea ce ne-a permis să avem doar trei consultații. A preluat controlul primei consultații de cum s-a așezat, lansându-se în niște baliverne lungi, de neîntrerupt, obsesive. Am încercat să fiu indirect și am încercat să fiu direct. Am căutat să-i ofer strategii comportamentale, metafore și hipnoză, dar nimic nu părea să-l abată de la repetările îndelung rumegate de detalii peste detalii ale problemelor sale.

Exercițiul 2.3

Experiment în legătură cu asumarea de responsabilitate și de îndrăzneală în povestitul vostru.

- Asumați-vă riscul de a vorbi în grupuri de supervizare sau în seminare unde vocea voastră nu a fost auzită sau povestea voastră nu a fost spusă.
- Observați efectele asupra voastră și asupra ascultătorului sau ascultătorilor deopotrivă.

A doua ședință s-a desfășurat exact în același fel. Am încercat toate metodele paletei mele terapeutice, doar pentru a constata că, din nou, nimic nu mergea. Când a venit la a treia ședință, a început să repete ceea ce prezentase deja pe parcursul a două ședințe întregi. Nu știam ce altă metodă să aplic. În timp ce tot trăncănea înșirând aceleași detalii anoste, m-am întrebat din nou cum ar putea fi întrerupt acest tipar comportamental, căci nimic nu funcționase până acum. Ce-mi mai rămăsese?

Mi-am spus în sinea mea: „Vorbele acestui tip nu sunt altceva decât prostii repetitive și plicticoase." În dialogul meu cu mine însumi dezbăteam dacă era de datoria mea să-i spun asta, apoi m-am întrebat: „De ce nu?" Cum nimic nu funcționase, poate că era timpul să-mi asum un risc.

Când l-am confruntat cu observația mea, s-a oprit la jumătatea frazei, a izbucnit în plâns și a spus:

— Asta e ce gândește toată lumea despre mine.

Pentru prima dată cineva îl înfruntase cu onestitate și pentru prima dată a fost provocat să-și examineze propriul tipar comportamental. Acesta a fost momentul schimbării.

4. Faceți ca povestea să se potrivească.

În primul rând, este nevoie ca povestea să i se potrivească ascultătorului sau clientului vostru. Discutăm în capitolul următor cum să facem ca o poveste să fie metaforică și cum s-o structurăm într-un fel care să fie cel mai adecvat problemei clientului și obiectivului scontat. În orice caz, cea mai ușoară cale de a o realiza este să avem mereu în vedere scopurile sau obiectivele ascultătorului.

Dacă scopurile clientului se potrivesc cu tema povestirii, atunci anumite detalii secundare ale ei ar putea să nu fie atât de semnificative. Oricum, este util dacă povestea se potrivește cu zbuciumul, conflictul sau problemele pe care le trăiește clientul. Faptele nu trebuie să fie identice, dar ele trebuie să fie o replică metaforică a principiilor și proceselor implicate.

Jeff era un client care aparținea unei anume secte religioase hinduse. Jeff nu este numele său religios ori numele său anterior. Mi-a relatat o povestire de respingere de către un maestru guru cu care simțise în prealabil că are o relație bună. S-a exprimat că respingerea l-a „dezechilibrat", l-a aruncat într-o stare de depresie și, după câteva luni (într-un incident pe care îl considera legat cauzal), a fost diagnosticat cu cancer. Din fericire, operația a reușit și i s-au dat toate șansele de vindecare. Totuși se întreba dacă stresul emoțional al acestei respingeri contribuise la boala lui și simțea că trebuia să elucideze ceea ce descria drept „blocajul" acestui incident, pentru a lăsa ca fluxul energiei lui să curgă din nou și să mențină un nivel bun de sănătate.

Exercițiul 2.4

- Spuneți o poveste a voastră despre care considerați că i se va „potrivi" ascultătorului vostru.
- Urmăriți semnele verbale și nonverbale ale ascultătorului vostru, pentru a căpăta indicii despre cât de bine i se potrivește povestea.
- Adaptați-vă povestea. Transformați, la nevoie, personajul principal, pentru a se potrivi cu vârsta, sexul și fundalul socio-cultural al ascultătorului. Adaptați-o spre a se potrivi cu problema pe care o poate avea ascultătorul vostru, cu resursele și abilitățile de care poate avea nevoie ca să o rezolve și cu obiectivul pe care îl poate considera dezirabil.

A folosit o metaforă despre mersul printr-un sat indian cu rigole mari, deschise, de-a lungul marginii fiecărei străzi. Într-o zi, în timp ce se plimba prin sat, a constatat deodată că picioarele îi intraseră cu sandale cu tot în apă și noroi. Nu i se mai întâmplase niciodată așa ceva și a fost curios să găsească sursa. Când a luat-o după colț, a descoperit că unul dintre canale se înfundase cu tot felul de resturi, formând ca un dig care acum se rupsese și făcea ca apa se inunde străzile.

Am petrecut cea mai mare parte a ședinței discutând despre canal și ce trebuia întreprins pentru a rezolva blocajul. Am discutat cine era responsabil să facă această acțiune. Am vorbit despre cât de diferită ar fi situația atunci când energia ar începe să curgă din nou și ar putea fi canalizată în direcțiile propice. Discutând despre un canal blocat nu am menționat un guru care respingea. Ne-am angajat pur și simplu într-o conversație metaforică ce se potrivea cu problema clientului și ajuta la dezvoltarea resurselor și a cursului acțiunii necesare pentru ca el să meargă mai departe.

Povestea acestui caz și metafora pe care a adus-o Jeff în terapie au fost întrețesute într-o istorisire terapeutică similară, dar nu identică cu cea pe care am folosit-o în colaborarea cu Jeff. Este Povestea 3, „Să fim responsabili".

Cel de-al doilea nivel de potrivire este pentru povestitor. Nu are rost să încercați să spuneți o poveste în care nu puteți fi implicați sau cu care nu puteți relaționa. Aici este util să vă bazați pe experiențele voastre ca persoană și ca terapeut, mai degrabă decât pe poveștile altora, pe care să le folosiți ca pe un scenariu. Îmi plac poveștile din *The Teaching Tales of Milton Erickson* (Rosen, 1982), căci este o carte agreabilă de citit în pat care îmi furnizează idei și îmi stimulează amintirile propriilor mele experiențe, dar ele nu sunt poveștile *mele*. Eu nu pot să spun și nici nu aș încerca să spun poveștile spuse de Erickson, iar el nu ar fi putut să spună poveștile mele în maniera în care o fac eu. După cum am menționat la punctul 2, povestitul eficient trebuie să includă entuziasmul, realitatea și experiența voastră, iar modalitatea cea mai bună de a vă asigura că o face este să fie povestea *voastră*.

5. Faceți ca povestea să fie reală.

Cu cât povestea este mai reală pentru voi, cu atât mai reală va fi și pentru ascultător. Nu vă concentrați atât de mult pe cuvinte, cel puțin la început. În acel moment, limbajul nu este la fel de important ca tonul, dispoziția și sentimentul. Pentru a le crea pe acestea, folosiți-vă simțurile, cercetând și comunicându-i ascultătorului vostru subtilitățile de lumină, culoare, nuanțe și forme care ajută la definirea și amplificarea conștientizării simțului vizual. Descrieți sunetele și toate varietățile experienței auditive. Fiți conștienți de mirosurile, aromele și parfumurile care sunt parte din poveste. Experimentați senzațiile tactile și vorbiți despre ele. Includeți nu numai ceea ce ating personajele poveștii, ci și cum sunt ele *atinse* de suflarea unei brize sau de căldura soarelui. Acolo unde este propice, introduceți în poveste senzații de gust, căci toate aceste simțuri și senzații aduc un plus realității ei, ajutând la vizualizarea poveștii și, în consecință, la abilitatea voastră de a comunica acele imagini care-l implică pe ascultătorul vostru cel mai bine.

În timp ce supervizam un coleg, acesta s-a căsătorit și a plecat cu soția lui să-și petreacă luna de miere în Bali. Când s-a întors, mi-a spus o poveste, începând așa:

— Într-o zi ne-am dus la plimbare. Am auzit o orchestră gamelan[3]. Ne-am apropiat de ea, am ascultat un timp și ne-am simțit minunat.

L-am rugat să închidă ochii câteva clipe ca să vizualizeze experiența, iar apoi să-mi spună din nou povestea, incluzând conștientizarea senzorială pe care o vizualiza.

— Într-o zi ne-am dus la plimbare, a început. Cerul era de-un albastru senin și cald. Hoinăream pe lângă un câmp verde de orez când am auzit sunetele de bambus gol pe dinăuntru ale unei orchestre gamelan. Am urmărit sunetul muzicii, până ce am ajuns la o colibă deschisă într-o parte, unde cânta orchestra.

---

[3] Orchestră din Java și Bali formată din diferite instrumente specifice Orientului. (*N.t.*)

Oamenii erau îmbrăcaţi în costume tradiţionale. Cineva ne-a făcut semn să intrăm. Ne-am aşezat şi am ascultat orchestra. A fost o experienţă minunată.

I-am cerut să mai vizualizeze o dată scena, acordând mai multă atenţie simţurilor. De data asta nu trebuia să includă numai conştientizarea simţurilor sale, ci şi emoţiile sau sentimentele pe care le trăia.

A repovestit astfel:

— Soţia mea şi cu mine ne-am dus la plimbare. Ne ţineam de mână, ne simţeam aproape şi ne bucuram de cerul tropical de un senin azuriu. Hoinărind pe lângă un lan de orez am observat cum briza uşoară adia prin tulpinile verzi bogate, unduind holdele. I-am simţit răcoarea dulce pe pielea noastră, în timp ce trăiam experienţa căldurii interioare a iubirii noastre. Ne simţeam ca-n rai. Era greu de imaginat că viaţa ar putea fi mai frumoasă de-atât. Apoi, am auzit amândoi deodată sunetele melodice ale unei orchestre gamelan inundând undele de aer purtate peste câmpuri. Ne delectam amândoi cu savoarea ispititoare a muzicii într-atât, încât am decis că am vrea să descoperim mai mult. Aidoma copiilor urmându-l pe Pied Piper (personaj principal al poveştii „Fluieraşul din Hamelin", o veche legendă germană, repovestită de fraţii Grimm — *n.t.*), am pornit să explorăm ce s-o putea petrece acolo.

În spatele lanurilor de orez se ridica un perete înalt de junglă de culoare verde-nchis. Cu toate că nu le vedeam, puteam auzi maimuţele taca-taca-taca între ele, departe de noi, sus pe crengi. Adierea uşoară a brizei prin lanurile de orez, trăncănitul maimuţelor în junglă şi sunetele instrumentelor de bambus se amestecau într-o simfonie naturală.

Într-o colibă frumos cioplită, deschisă într-o parte, se afla orchestra gamelan. Instrumentele de lemn erau sculptate elaborat și pictate în culori vii. Cântăreții erau îmbrăcați în saronguri adecvate, largi, cu cămăși albe și benzi de cap sclipitoare, ornamentate cu țechini, bănuți de aur. Mai întâi o persoană, apoi mai multe ne-au întâmpinat călduros, tratându-ne ca pe niște oaspeți de onoare. Ne-am așezat turcește pe o saltea de paie care mirosea ca o peluză proaspăt cosită. Muzica puternică era ritmică și hipnotizantă; ne-a purtat pe undele ei către-o senzație de bine. Fermecați, am rămas la întregul spectacol. Am părăsit cu părere de rău ambianța caldă și ospitalieră când orchestra a terminat de cântat. Porniserăm la o plimbare obișnuită, care s-a transformat într-o minunată experiență.

Cele trei povești pe care le-a spus au avut toate aceeași temă: el și soția se plimbaseră pe lângă un câmp de orez și ascultaseră o orchestră cântând. Dar fiecare poveste era foarte diferită de celelalte. În definitiv, vă puteți întreba care părea cea mai reală. Care v-a implicat cel mai mult? Care v-a captat cel mai tare atenția? Cu care v-ați identificat cel mai puternic? Ultima relatare a fost foarte diferită de prima. În loc să dea doar *faptele* povestirii, a comunicat mult mai mult despre *experiența* povestirii. Vizualizând-o și retrăind-o, colegul meu mi-a permis, ca ascultător, să particip mai direct și profund la experiența lui.

Exercițiul 2.5

- Spuneți o poveste despre ceva ce vi s-a întâmplat recent vouă, unui prieten sau unei rude. Concentrați-vă mai degrabă pe experiență decât pe alegerea cuvintelor „corecte".
- Repetați aceeași poveste, dar introduceți simțurile și felul cum le-ați trăit.

- Apoi repovestiţi-o pentru a treia oară. Îmbogăţiţi-o, incluzând emoţiile sau sentimentele care descriu cum şi ce aţi simţit.
- Fiţi atenţi la reacţia ascultătorului vostru şi impactul asupra lui. Observaţi diferenţe în atenţia pe care a acordat-o fiecăreia dintre cele trei poveşti pe care i le-aţi spus.

6. Faceţi o schiţă a poveştii.

Nu trebuie să o scrieţi cuvânt cu cuvânt. Accentul cade acum pe organizarea ideii, a temei sau a structurii poveştii voastre.

Sunt trei paşi pentru a face schiţa unei poveşti. Mai întâi, începeţi cu sfârşitul, căci acesta este modul în care se petrec cu adevărat majoritatea poveştilor pe care le spunem. O poveste devine poveste datorită sfârşitului ei. De exemplu, într-un weekend am vizitat un oraş de pe coastă. Am cinat la un restaurant şi, când să plecăm, doi bărbaţi de la motelul alăturat ne-au făcut semn cu mâna să ne oprim, rugându-ne să-i ducem cu maşina în oraş. Erau niţeluş bine dispuşi după o băuturică-două şi, când s-au aşezat pe bancheta din spate, am observat că nu şi-au pus centurile de siguranţă, încălcând astfel legea. Gândindu-mă că erau persoane adulte şi deci capabile să decidă singure ce vor să facă şi întrucât nu aveam de parcurs decât o distanţă scurtă, nu i-am atenţionat, cu toate că era probabil responsabilitatea mea legală ca şofer al maşinii. În timp ce mergeam, unul dintre ei m-a întrebat:

— Ce viteză poate să prindă maşina asta?

M-am eschivat să dau un răspuns, indicându-i cu degetul limita de viteză, dar el a insistat să afle cât apăsasem cel mai tare pe acceleraţie vreodată. Orgoliul masculin a fost mai puternic decât mine și i-am mărturisit că adusesem vitezometrul la peste 160 km pe oră pe o șosea în câmp deschis o singură dată, doar ca să văd ce va face. Acest episod nu ar fi fost suficient de memorabil ca să-l relatez, dacă nu ar fi urmat aceste propoziții ale pasagerului meu:

— Mă interesează cât de repede pot merge mașinile, a spus. Vedeți dumneavoastră, noi suntem polițiști.

Am aflat după aceea că erau în oraș ca să pună niște indicatoare de circulație preventivă fiindcă se organiza un târg local!

Cum poveștile încep în mod natural de la sfârșit, este folositor să le structurăm de la coadă la cap. Gândiți-vă la mesajul pe care vreți să-l comunicați sau la ideea pe care vreți s-o subliniați și folosiți acest final ca început al schiței voastre. Prima întrebare în pregătirea unei povești ar trebui să vizeze finalul sau poanta: „Care este rezultatul? Care este morala? Care este ideea principală pe care doresc să o comunic?“ În acest fel, este asemenea planificării unei vacanțe. Mai întâi, trebuie să aveți o idee clară asupra destinației. Odată ce știți unde vreți să mergeți, vă puteți concentra atenția asupra provocărilor pe care le puteți întâmpina sau a obstacolelor pe care trebuie să le depășiți ca să ajungeți acolo: de pildă, să negociați cu șeful vostru pentru zile libere, să strângeți bani, să faceți rezervările necesare și să împachetați hainele pe care trebuie să le luați cu voi. Aceasta este a doua etapă, miezul poveștii. După ce ați schițat aceste stadii, vă puteți întoarce la început: cea de-a treia etapă.

Exercițiul 2.6

- Faceți o schiță a unei povești pe care v-ar plăcea să o spuneți.
- Mai întâi, notați-vă obiectivul dorit sau sfârșitul poveștii.

- În al doilea rând, notați-vă obstacolele pe care trebuie să le depășească personajul sau provocările pe care le întâmpină înainte de a-și atinge țelul.
- În al treilea rând, schițați etapele pe care trebuie să le parcurgă personajul sau procesele prin care trebuie să treacă, pentru ca să ajungă la final și resursele sau abilitățile pe care trebuie să le dobândească pe parcurs.

Când plănuiți aceste aspecte ale poveștii voastre, nu le scrieți în detaliu ca pe un scenariu. Nu le memorați și nu vă simțiți limitați de ele. A spune o poveste nu este ca recitarea unei piese de Shakespeare, în care cuvintele sunt înregistrate permanent în istorie și repetate identic, secol după secol, de fiecare actor căruia-i vine rândul. O schiță vă permite să vă folosiți frazeologia spontană proprie și să încorporați limbajul și gesturile ascultătorului vostru în poveste.

7. Repetați povestea în mintea voastră. Spuneți-v-o vouă. Jucați-vă cu ea. Modificați-o. Variați-o. Adaptați-o.

Majoritatea poveștilor consemnate în Partea a treia a acestei cărți sunt diferite de felul cum le-am spus la început. Cele care provin din alte surse decât experiența mea proprie sau din exemplele de caz diferă toate de felul cum le-am auzit inițial. Se află încă într-un proces de evoluție. Paginile tipărite ale acestei cărți le-au prins într-un moment anume al istorisirii lor. Dacă aș fi scris cartea acum doi ani sau aș compune-o peste doi ani, poveștile ar fi probabil foarte diferite. Următorul client care va auzi oricare dintre aceste idei de povești va auzi ceva diferit. Povestea se va schimba (a) în funcție de nevoile și scopurile clientului și (b) de mine. În timp ce repet sau repovestesc orice istorisire, aceasta se va dezvolta, se va diversifica, se va adapta și se va modifica.

Exercițiul 2.7

- Găsiți o poveste nouă care vă place. Poate să fie una (sau pot să fie, sper, mai multe) care vă plac/e în această carte. Poate să fie o poveste din experiența voastră sau una pe care v-a spus-o cineva.
- Repetați în minte povestea. Rostiți-o cu glas tare dacă vă este de ajutor. Alegeți un moment liniștit când aveți ceva timp pentru voi, cum ar fi atunci când conduceți mașina spre sau de la lucru sau când vă plimbați de unul singur.
- Când repetați, încercați să încorporați elementele pe care le-ați dobândit în etapele precedente. Includeți simțurile voastre, încorporați emoțiile, luați povestea de la problema care trebuie abordată până la dezvoltarea de abilități și resurse necesare pentru o concluzie încununată de succes.

Când eram în liceu, profesorul nostru de dezbateri ne încuraja să repetăm atunci când ne pregăteam dezbaterile. „Stați în fața unei oglinzi, obișnuia să spună. Observați-vă, ascultați ceea ce spuneți, urmăriți-vă gesturile și manierismele, gândiți-vă cum ar reacționa audiența voastră, auziți lucrurile pe care le spuneți, ascultați la ceea ce spuneți și este prea lung, percepeți lucrurile care necesită să fie detaliate sau clarificate." Încă-i urmez sfatul, cu toate că acum nu mai stau în fața oglinzii. Dacă trebuie să țin o conferință sau să apar într-o discuție la radio, îmi repet în minte ceea ce am de comunicat când sunt în mașină spre și de la serviciu. În acele momente în care încă operez modificări, se întâmplă să aleg o poveste nouă pe care am auzit-o și să plănuiesc cum poate fi adaptată într-un context terapeutic, mai cu seamă dacă este relevant pentru vreun client pe care tocmai îl tratez. Principiul care se află la bază este simplu: cu cât suntem mai familiarizați cu un material, cu atât este mai ușor să fim flexibili, spontani și adaptativi în utilizarea acelui material.

8. Spuneți altcuiva povestea.

Scopul acestui îndrumar este de a câștiga experiență în a-i povesti unui ascultător. Nu-i cereți să vă critice povestea, deși un feedback bun despre stilul vostru de narator și despre cum l-a captivat sau nu pe ascultător poate fi de ajutor. Obiectivele cele mai importante sunt pur și simplu să aveți un ascultător, să vă exersați abilitățile narative și să observați impactul asupra ascultătorului vostru. Urmăriți aceleași procedee ca și în ultima etapă a repetării în sinea voastră, numai că de data aceasta cu audiență, chiar dacă e formată dintr-o singură persoană.

Exercițiul 2.8

- Rugați pe cineva să fie ascultătorul vostru. Dacă este o povestire socială sau amuzantă, luați un prieten sau un membru al familiei. Dacă este o poveste pe care vreți să o folosiți metaforic în terapie, poate fi util să invitați un coleg care să vă asculte sau să o spuneți în supervizare.
- Nu cereți să vi se critice povestea sau modul cum o spuneți. Poate fi totuși util să primiți un feedback din partea ascultătorului, ca să aflați care a fost experiența sa în timp ce asculta povestea.

9. Observați-vă ascultătorul.

Ascultați feedbackul lui verbal. „Da, știu ce vreți să spuneți" este genul de comentariu care vă dă informație despre modul în care povestea face cauză comună cu ascultătorul vostru și la ce nivel o face. Dacă se întâmplă așa, ar putea merita să dezvoltați povestea în direcțiile pe care ați mers până acum.

„Nu, nu așa simt eu" este un indiciu clar că povestea nu se potrivește cu experiența ascultătorului vostru și necesită să fie adaptată sau modificată. Întrebați-vă pe voi înșivă sau pe ascultător cum să adaptați povestea ca să o faceți mai relevantă sau contextuală. Amintiți-vă că cercetarea (de exemplu Martin, Cummings & Hallberg, 1992) arată că dezvoltarea de metafore în colaborare cu clienții le dă mai mult impact terapeutic și le face mai demne de reținut.

Urmăriți și feedbackul nonverbal al ascultătorului vostru. O persoană angrenată în procesul de ascultare pare adesea ca vrăjită. Prezintă niște fenomene similare celor pe care le poate manifesta în hipnoză. Privirea este probabil una de atenție continuă, fixată asupra povestitorului. Respirația se adaptează probabil emoției transmise de poveste sau este încetinită. Trupul său este probabil calm și nemișcat. Poate că ascultătorul se foiește mai puțin și manifestă mai puțină mobilitate decât înainte să fi început povestea.

Exercițiul 2.9

- Observați-vă ascultătorul. În definitiv, povestea este pentru el. Reacția lui este ceea ce are importanță.
- Rețineți mental comportamentul ascultătorului vostru, postura sa, nivelul său de atenție, ritmul respirației și bogăția activității musculare.

- Ce vă spune această observație? Ce feedback vă dă despre conținutul povestirii voastre sau despre modul în care a fost relatată?
- Dacă este adecvat să procedați așa, ajustați conținutul poveștii sau stilul în care povestiți. Urmăriți care este diferența în impactul asupra ascultătorului vostru.

Invers, dacă o persoană nu este absorbită în procesul povestitului, atunci atenția ei hoinărește, și tot așa și privirea. Persoana respectivă e probabil mai agitată și nervoasă. Nu este prezentă aceeași concentrare a atenției. Un atare feedback nonverbal ridică diferite semne de întrebare pentru narator. Povestesc prea mult? Nu comunic suficient? Oare povestea are nevoie de o mai mare sau de o mai mică implicare a simțurilor și emoțiilor? Ce este cel mai relevant pentru ascultătorul meu? Ce trebuie să fie amplificat și ce trebuie să fie eliminat?

Oferindu-vă 101 povești scrise, nu beneficiez de avantajul de a primi aceste indicii verbale și nonverbale despre cât de relevante sau de irelevante îmi sunt poveștile. Nu vă pot examina cuvintele, observa expresiile feței sau limbajul trupului. Fără acest feedback nu pot dezvolta poveștile în colaborare cu voi și, în consecință, se poate ca unele să atingă o coardă, iar altele nu. Unele pot părea emoționante și altele neînsemnate. Aceste probleme pot fi evitate depănând oral povești într-un context de la om la om și observând cu mare atenție mesajele din partea ascultătorului vostru.

Elaborând aceste etape ale povestitului eficient, abilitățile voastre se vor ascuți, iar stilul propriu va evolua. A învăța să spunem în mod eficient povești este ca orice alt proces de învățare. Când învățați pentru prima dată să conduceți o mașină, trebuie să vă concentrați asupra multor lucruri, cum ar fi să apăsați pedalele, să aprindeți semnalizatoarele și să trageți de volan. Există o artă și o abilitate de a coordona diferitele combinații de activități între brațe și picioare, dar, odată aceste deprinderi dobândite, majoritatea conducătorilor auto consideră că pot conduce fără probleme în timp ce se gândesc la cu totul altceva. O persoană poate să conducă foarte bine de acasă la serviciu fără să acorde în mod conștient prea multă atenție modului în care conduce mașina, gândindu-se în schimb la lucru, casă sau la cu totul alt subiect.

Pe măsură ce vă simțiți mai în largul vostru și deveniți mai iscusiți în povestit, vă va fi mai ușor să faceți alte activități în același timp. Curând veți fi în stare să vă observați clientul, să-i puneți întrebări despre procesele care se desfășoară în mintea lui și să adaptați povestea la nevoile situației, în timp ce continuați să spuneți o poveste interesantă și plină de tâlc.

10. Fiți flexibili.

Nu există un singur mod corect de a spune o poveste. Există îndrumări, dar ele doar vă îndrumă. Pentru fiecare ascultător sau client, povestea trebuie să fie diferită și stilul în care este spusă trebuie să fie diferit, întrucât niciun ascultător sau client nu-i același cu un altul.

În plus, fiecare povestitor este diferit, iar împrejurările în care este spusă povestea variază. În consecință, fiecare narare a unei povești trebuie să fie flexibilă și adaptativă. Doar fiind așa poate spori la maxim forța poveștii de a comunica și de a produce schimbări.

- Lăsați poveștile să evolueze. Nu vă limitați sau restrângeți la ele. Nu vă gândiți că trebuie să fie repetate în același fel de fiecare dată. Dacă a funcționat o dată pentru un client în acest fel nu înseamnă că va funcționa din nou pentru alt client.
- Luați o temă sau schemă de poveste. Spuneți-o unor persoane diferite. Spuneți-o în moduri diferite, observați și adaptați-o în funcție de diverșii ascultători pe care-i aveți.

Nu vă gândiți niciodată la o poveste ca fiind terminată. Permiteți-i să evolueze pentru voi și clientul vostru în timp. Lăsați mirarea să vă cuprindă la gândul cât de diferită este o poveste pe care i-ați spus-o unui client săptămâna trecută de povestea așa cum i-ați spus-o unui alt client săptămâna asta. Continuați să experimentați, în așa fel încât să dați loc posibilității de a vedea ce funcționează cel mai bine pentru voi și clientul vostru în acel moment anume.

În Capitolul 1 am descris cazul Phillipei. Acesta ilustrează cum o poveste poate evolua într-un mod reciproc, cu povestitorul ascultând la feedbackul ascultătorului și încorporând acea informație în povestirea lui. „Elanul spre noi înălțimi", Povestea 11, nu este identică însă cu povestea pe care am împărtășit-o, Phillipa și cu mine. Dacă și când i-o spun altui client, aceasta se va schimba și adapta din nou. Adevărul este că atunci când comunicăm în metafore, povestea nu se încheie niciodată.

Șase îndrumări pentru rostirea naratorului

Vocea naratorului este instrumentul său profesional primordial, asemănător cu ceea ce este un stetoscop pentru medic sau o cheie franceză pentru instalator. Cu cât învățăm mai mult să o folosim efectiv și să îi maximizăm puterea, cu atât mai eficienți vom fi ca agenți de schimb.

Există abilități și tehnici care ne pot mări capacitatea de a nara o poveste și de a implica ascultătorul. Dar tehnicile nu sunt totul. Din nou, există o artă de a vă utiliza vocea eficient. O parte din această artă constă în a fi natural sau în a folosi abilitățile pe care deja le aveți și în a experimenta cu sugestiile următoare pentru a le dezvolta în continuare. Spunându-i unui client o poveste terapeutică este important să aduceți acele calități ale voastre și experiența voastră în situația respectivă. După cum am menționat mai înainte, folosiți atât arta și abilitatea, cât și entuziasmul vostru în narațiune. Să încercați să jucați un rol, să memorați un text sau să puneți pur și simplu intonația justă într-o expresie pentru că o carte v-a spus să faceți așa — cam așa cum ar proceda un actor cu replicile unei piese de teatru — nu constituie în mod necesar baza pentru o bună relație terapeutică.

Acestea fiind zise, există niște puncte directoare care merită să fie avute în vedere pentru a ajuta la creșterea eficienței comunicării pe calea poveștilor.

1. Variați-vă stilul de povestit.

Mai multe variabile pot afecta stilul vorbirii noastre. Prima variabilă este tipul de activitate din poveste sau tema comunicării noastre. Dacă, de exemplu, subiectul este meditativ sau greoi, vorbirea noastră poate fi lentă, cumpănită și studiată. Dacă citim dintr-o carte sau un text scris, vorbirea noastră poate să fie ritmică și repetitivă, lipsindu-i elocința și intonația. Dacă am memorat și recităm fie un text hipnotic, fie o poveste metaforică, vorbirea noastră va reflecta acea activitate.

Exercițiul 2.11

- Observați propriile voastre stiluri diferite de a vorbi și cum conținutul, limbajul și sunetul vorbirii voastre variază în funcție de împrejurări.
- Când spuneți o poveste, căutați să folosiți stilul de vorbire relevant. Dacă povestea implică o relație de muncă sau de șef–subaltern, folosiți stilul de vorbire la care ați recurge într-o împrejurare similară.

În vorbirea spontană, de cele mai multe ori folosim accentuările și intonațiile naturale care vin odată cu emoția sau experiența a ceea ce relatăm. Aceste stiluri diferite îi comunică ascultătorului ceva despre implicarea noastră (și, în consecință, implicarea lui) în subiectul și procesele povestirii.

În al doilea rând, stilul vorbirii noastre poate fi influențat de emoțiile noastre. Vorbim diferit când exprimăm sentimente de afecțiune față de atunci când exprimăm sentimente de furie. Dacă suntem relaxați, vorbirea noastră tinde să fie lentă, reflectând starea noastră emoțională de calm. Dimpotrivă, dacă suntem anxioși, vorbirea noastră poate să fie rapidă, punctată eventual de respirația noastră scurtă, superficială. Un sentiment de fericire aduce cu sine o vorbire ușoară, voioasă. Depresia are un sunet de tristețe care este insipid și monoton. Problema este că emoțiile afectează stilul de vorbire, iar ascultătorii pot detecta sau interpreta emoțiile subiacente.

În al treilea rând, ascultătorii noștri ne pot influența stilul de vorbire. Știe partenerul vostru aproape imediat după ce răspundeți la telefon dacă vorbiți cu un bărbat sau o femeie, un adult sau un copil, un prieten sau un agent de vânzări? Probabil că vorbim în alt fel cu șeful nostru decât cu iubitul nostru. Ne adresăm unui vânzător altfel decât medicului nostru. Atât stilul, cât și conținutul vorbirii noastre diferă când comunicăm cu persoane de același sex sau de sex opus. Există o diferență între modul în care vorbim la o întâlnire profesională cu colegii și modul în care vorbim la o ieșire socială în oraș sau la iarbă verde cu un grup de prieteni.

Examinați varietatea de stiluri de vorbire pe care le folosiți și cum vă pot ajuta să maximizați comunicarea de mesaje terapeutice prin metafore.

2. Alegeți-vă ritmul rostirii.

Ritmul în care vorbim se schimbă în funcție de împrejurări și de emoții. Când spuneți povești ar trebui să vă adaptați ritmul rostirii pentru a reflecta conținutul poveștii. Dacă, de exemplu, povestea este o metaforă menită să sporească relaxarea sau să ușureze o inducție hipnotică, atunci ritmul rostirii este cel mai eficient dacă îi imprimă și clientului ritmul și începe să-l conducă spre experiențe mai lente și mai calme. Ritmul vorbirii poate să înceapă la o viteză normală de comunicare și să încetinească treptat, odată cu adâncirea calmului trăit de client și exprimat de poveste. Dacă o poveste se centrează pe o problemă de anxietate sau agitație, ritmul rostirii poate fi mai iute și mai grăbit pentru a angrena clientul în trăirea experiențelor problemei, înainte de a încetini ritmul ca să-l ajute să se angajeze în trăirea experiențelor rezultatului.

Exercițiul 2.12

- Observați reacțiile ascultătorului vostru.
- Potriviți-vă ritmul vorbirii cu starea emoțională și fizică a ascultătorului vostru.
- Când depănați povestea într-un mod confortabil cu ascultătorul vostru, utilizați acel ritm al rostirii care să înceapă să vă ghideze ascultătorul spre starea dorită.

---

3. Modulați-vă intonația.

Intonația se referă la tonalitatea vocii folosită și la accentul pus pe o vorbă sau un sunet. Intonația distinge o afirmație de o întrebare. Poate fi utilizată pentru a pune accentul sau greutatea pe un cuvânt anume. Această adaptare sau variație de ton este poate mai frecventă în alte limbi decât engleza.

Chineza are patru tonalități diferite. Când am învățat această limbă, înainte de a călători în China, îmi venea greu să plasez intonațiile corecte în locurile corecte. Câțiva ani mai târziu, când am învățat vietnameza, sarcina mi s-a părut și mai grea, având în vedere că are șase tonalități diferite care pot fi aplicate fiecărui sunet, conferind uneori intonații diferite unuia și aceluiași cuvânt. Un cuvânt simplu precum *ma*, în funcție de intonație, poate să însemne fantomă, mamă, orez, răsad, mormânt sau cal. O ușoară variație, și îți poți numi în mod jenant mama mormânt sau cal! Cuvântul *ga*, cu variații similare, poate să însemne niște obiecte atât de diferite între ele precum stație de tren sau pui. Intonația voastră poate să pună probleme când căutați destinații sau comandați un fel de mâncare!

Engleza nu are aceleași subtilități de intonație, dar și noi ne modulăm limbajul, modificându-ne amplitudinea vorbirii, frecvența sau tonul ei, pentru a pune un accent mai mare pe o exprimare sau a-i acorda o importanță mai mare. Folosirea adecvată a intonațiilor poate amplifica eficacitatea comunicării noastre.

4. Reglați-vă volumul vocii.

Volumul vocii se referă la cât de tare sau de încet vorbim. Vorbitul în șoaptă se consideră un mod de a comunica ceva intim și tainic. A-i vorbi pe tonuri joase unui iubit are în sine ceva intim. Comunicarea calmă tinde să ascută atenția ascultătorului. Vorbitul tare, ridicarea vocii tind să exprime furie sau autoritate. Vorbirea tare sau gălăgia este ceva ce ni se pare deranjant și căutăm să evităm. Dacă volumul vorbirii noastre este prea ridicat, un ascultător poate, textual, să vrea „să-l închidă".

Exercițiul 2.13

- Înregistrați-vă în timp ce spuneți o poveste, fie unui prieten sau unui client.
- Ascultați diferitele caracteristici ale vocii povestitorului.
- Definiți caracteristicile și observați cum le folosiți în rostirea poveștii.

Ascultați modul în care volumul vocii voastre comunică mesajul poveștii voastre. Urmăriți dacă provoacă o reacție adecvată de ascultare din partea clientului vostru.

5. Utilizați implicarea afectivă.

La etapele unui povestit eficient, am discutat despre valoarea de a aduce în poveste emoția. Am dat deja un exemplu în Îndrumarea 5 despre cum încorporarea implicării afective a schimbat povestea unui coleg supervizat de mine, care își petrecuse recent luna de miere în Bali. Este important de inclus emoția în *conținutul* poveștii, dar este important și ca emoția să fie inclusă în vocea povestitorului. Dacă povestea se petrece în timpul verii, lăsați-vă în seama căldurii pe care o simțiți și faceți ca vocea voastră să o exprime. Dacă descrieți o activitate care v-a plăcut cu adevărat sau pe care ați făcut-o cu pasiune, introduceți pasiune în vocea voastră. Dacă povestea voastră începe cu o stare de tensiune și agitație, trăiți experiența cum tensiunea și agitația înseși se reflectă în vocea voastră. În timp ce conduceți conținutul poveștii într-o stare de calm și liniște, ascultătorul o percepe și o trăiește mai puternic dacă și voi o trăiți și o exprimați.

Exercițiul 2.14

- Aduceți în povestea voastră cele cinci simțuri. Vă vor ajuta să o simțiți. Lăsați-vă vocea să reflecte experiența acestor simțuri.
- Includeți-vă afectele, trăiți dispoziția sau emoția poveștii, apoi lăsați-vă vocea să o reflecte.
- Ascultați-vă povestea spusă și înregistrată pe bandă. Apreciați cât de implicat sunați în poveste.

6. Potriviți afectul și povestea.

Prin potrivirea la afect înțeleg că emoția exprimată este emoția care este cea mai adecvată poveștii. Cineva poate să fie implicat emoțional în depănarea unei povești, dar se poate ca emoția lui să nu fie în concordanță cu acea poveste.

Exercițiul 2.15

- Ascultați o înregistrare de-a voastră spunând una sau mai multe povești.
- Fiți în mod special atenți la implicarea voastră afectivă.
- Estimați cât de potrivită este această emoție.
- Dacă emoția voastră nu e adecvată (de exemplu, dacă spuneți o poveste relaxantă, dar puteți auzi tensiunea din glasul vostru), aflați ce puteți face pentru a vă acorda emoția mai eficient cu sentimentul din poveste.

Terapeuții sunt adesea martorii unor exemple de nepotrivire de emoții. De pildă, o persoană aflată în terapie conjugală care strânge din pumni, ridică vocea și spune: „De câte ori trebuie să-ți spun, nu vreau să mă cert!?“ are un limbaj al trupului și niște emoții care nu sunt în concórdanță cu vorbele sale rostite.

Hai să o ilustrez altfel. Încleștați-vă maxilarele, strângeți din dinți, încordați-vă mușchii din jurul gurii și încercați să spuneți: „Te iubesc“. Cu o astfel de tensiune devine foarte dificil, dacă nu imposibil, să exprimați intimitatea emoțională relaxată a unui mesaj de iubire.

În orice comunicare, oamenii văd limbajul trupului și citesc afectul cu mult înainte să audă cuvintele. De fapt, dacă emoția este puternică, un om poate să sară complet peste cuvinte — una dintre problemele centrale aflate la baza multor dificultăți în relație. Astfel, când spunem povești trebuie să fim siguri nu numai că ne implicăm afectiv în poveste, ci și că implicarea este adecvată, iar tonul nostru se potrivește cu conținutul poveștii.

CAPITOLUL 3

Povești în terapie

Odată ce cunoașteți îndrumările pentru un povestit eficient și abilitățile pentru rostirea povestitorului, puteți începe să vă gândiți cum să creați și să utilizați cel mai bine povești metaforice spre a ușura atingerea unui obiectiv terapeutic. Supraviețuirea speciei noastre și savurarea vieților noastre individuale depind de capacitatea noastră de adaptare la experiență. Experiența este ceea ce ne înlesnește învățarea, ne amplifică înțelegerea și ne aprofundează cunoștințele.

Un om poate împărtăși cu un altul experiențele sale de învățare prin depănarea unor povești. Acest proces scurtcircuitează activitatea laborioasă și îndelungată a unui individ care are de învățat ceva ce e nou pentru el. Cei care au trăit deja experiența respectivă sunt apți să le comunice altora, prin istorisirile lor, cum să facă față unor dificultăți similare, ce instrumente le trebuie ca să gestioneze situația și cum se pot bucura de recompensele realizării.

Când tatăl meu istorisea despre cum și-a obținut primul job ca muncitor la o fermă, după ce a emigrat în Australia la vârsta de șaptesprezece ani, el făcea mai mult decât doar să retrăiască o amintire. Fermierul a vrut să verifice onestitatea tatălui meu și disponibilitatea lui de a munci, așa că i-a spus să stea afară în soare o zi întreagă, deschizând și închizând o poartă. Tata s-a gândit: „Dacă el este pregătit să își dea banii pentru o sarcină atât de umilă, atunci eu sunt pregătit să îi primesc", așa că a stat toată ziulica și a legănat poarta încolo și-ncoace. Povestindu-mi experiența lui, mă învăța ceva despre dezvoltarea eticii în muncă, despre a-ți da silința și a te dedica, despre a obține ce vrei și a avea o atitudine pozitivă. În mod similar, când îi spun nepotului meu povești cu aventuri, cum ar fi ascensiunea pe muntele Kilimanjaro în Africa, străbaterea junglelor din munții provinciei Irian Jaya sau explorarea continentului de gheață al Antarcticii, îi împărtășesc experiențe despre cum să îți fixezi scopuri, să faci față provocărilor și greutăților, să înfrunți neașteptatul și să te distrezi.

Poveștile — și metaforele — sunt astfel o metodă eficientă și semnificativă pentru a comunica experiențe și a împărtăși cu alții ceea ce am învățat, spre a le înlesni călătoria și a le-o face mai agreabilă. O metaforă terapeutică este o poveste menită să ajute clienții să-și atingă scopurile în modul cel mai eficient și folositor. Vizează umplerea prăpastiei empirice între ceea ce este și ceea ce poate fi.

Fiecare cultură de-a lungul istoriei a folosit povești pentru a comunica valori, morale și standarde. Buddha, Isus, Mohamed și Lao Zi nu țineau prelegeri, dar spuneau povești. Ei nu citau fapte, statistici sau date bazate pe dovezi, în schimb relatau povești de viață. În loc să propovăduiască învățarea ritmic-papagalicească a tablei înmulțirii, a rugăciunilor către divinitate sau a cânturilor, ei ofereau parabole care deschideau gama experiențelor și interpretărilor disponibile adepților lor.

Poveștile lor au supraviețuit două mii cinci sute de ani, sunt încă depănate de adepții lor, iar principiile lor pot fi regăsite în unele dintre metaforele de pe parcursul acestei cărţi. Numeroase exemple de poveşti eterne, clasice, ca de pildă fabulele lui Esop, sunt şi în ziua de azi apreciate pentru înţelepciunea simplă şi profundă pe care o comunică la cincisprezece veacuri după ce au fost plăsmuite.

Surprinzător este că a durat atât de mult până ca poveştile să fie recunoscute pentru utilitatea lor în psihoterapia şi consilierea modernă, în schimb ceea ce nu este surprinzător este popularitatea cu care au fost încorporate. Carl Gustav Jung vorbea despre simboluri, mai degrabă decât despre metafore, dar opera sa, aidoma poveştilor care aruncă o punte peste istoria umanităţii şi depăşesc limitele culturii, formează legături între maeştrii antici ai Orientului şi gândirea psihologică a epocii lui. Definiţia dată de el simbolisticii se apropie de elementele esenţiale ale felului în care sunt adesea definite metaforele terapeutice.

> Un cuvânt şi o imagine sunt simbolice atunci când implică ceva mai mult decât sensul lor evident şi imediat. Au un aspect „inconştient" mai larg, care nu este niciodată precis definit sau complet explicat. Şi nici nu putem spera să-l definim sau să-l explicăm. În vreme ce mintea explorează simbolul, este condusă spre idei care se află dincolo de puterea de cuprindere a raţiunii. (Jung, 1964, pp. 20–21)

Poveşti, istorisiri, anecdote şi metafore

Până acum am folosit termeni precum poveşti, istorisiri (povestiri) şi metafore fără nicio definiţie clară a ceea ce au toate în comun şi a ceea ce le deosebeşte. De obicei se referă la comunicarea orală, dar uneori scrisă, care are loc între o persoană și alta. Ele pot fi luate din experiența omului, se pot sprijini pe o percepție a realității sau pot fi create din bogăția imaginației omului. Că sunt de amuzament sau educative, toate au un scop, conțin un mesaj sau exprimă o morală.

Diferențe există între acești termeni. *Istorisirile* (*povestirile*) sunt relatările pe care le facem despre un eveniment sau o serie de evenimente, cum ar fi dacă îi spunem partenerului nostru sau familiei despre un eveniment hazliu sau frustrant petrecut la locul de muncă. Istorisirile sunt cadrul pe care-l utilizăm ca să relatăm ce am făcut în vacanță, în weekend sau când am ieșit seara în oraș.

Istorisirile descriu evenimente fictive sau reale și pot îmbrăca forma de legendă, mit, anecdotă, roman sau articole cu știri. Lungi sau scurte, ele pot fi repovestite oral sau în scris. Până și cel mai scurt rezumat al unui eveniment și cel mai lung roman au în comun niște caracteristici similare. Există un început, menit să capteze atenția ascultătorului sau cititorului. De acolo, povestirea își croiește drumul printr-o relatare descriptivă a evenimentelor, fie elaborat, ca într-un roman, fie succint, ca într-o poezie. În cele din urmă, ajunge la o concluzie care este de obicei destinată să ne întrețină, să ne instruiască sau să ne educe.

Poveștile urmează de cele mai multe ori același format ca și o istorisire și, cu toate că pot fi adevărate, de cele mai multe ori sunt fictive. Înclinăm să asociem poveștile cu o temă imaginară și adesea ele sunt interpretate ca neadevăruri. Se întâmplă să zicem, de pildă: „nu-mi spune povești" sau „asta e doar o poveste", ca și cum ceea ce se comunică este discutabil sau poate chiar rău intenționat.

Poveștile ne oferă un format care ne permite să dăm oarecum frâu liber imaginației și creativității noastre. Ele spun... povești care sparg limitele realității, sfidează legile logicii și ne poartă într-un tărâm în care cerul poate să fie verde, pomii violeți și oamenii perfecți. Ne pot transporta în domeniile științifico-fantastice care nu se supun regulilor sau trimite pe meleaguri improbabile, cum ar fi cele din *Alice în Țara Minunilor* sau *Călătoriile lui Gulliver*.

Cuvântul *anecdotă* își are originea în grecescul *anekdota*, care înseamnă „lucruri nepublicate". Este o relatare nesusținută de rigorile comunității științifice și care nu a trecut prin procesul de control al unui articol de ziar. Este atât personală, cât și empirică. Are o esență subiectivă, relatând un incident amuzant sau interesant.

Metafora este o altă formă de comunicare din genul literar al povestirii. O metaforă ia o expresie dintr-un domeniu de experiență și o folosește ca să spună ceva despre un alt domeniu de experiență. Implică o comparație între lucruri care nu sunt literalmente la fel și, ca atare, poate fi aplicată într-o descriere sau o poveste despre un obiect sau o acțiune cu care are o asemănare imaginară, dar nu literală. Această asociere imaginară sau simbolică este ceea ce dă metaforelor forța literară și terapeutică.

Metaforele în terapie sunt menite să fie o formă de comunicare cu clienții indirectă, imaginativă și implicită, despre experiențe, procese sau rezultate care îi pot ajuta să-și rezolve problemele lor precise. Printre metaforele terapeutice se pot număra povești, povestiri, anecdote, glume, proverbe, analogii sau alte forme de comunicare. Ceea ce le distinge de alte povești, povestiri sau anecdote este combinația între (a) comunicarea lor simbolică, proiectată spre un scop și (b) intenția lor tămăduitoare sau terapeutică specifică.

În această carte întrebuințez majoritatea termenilor sinonimi. Totuși folosesc cuvintele *metaforă* sau *poveste terapeutică* pentru a sublinia că o poveste anume nu este doar o relatare întâmplătoare, anecdotică, nici o povestire neînsemnată, așa cum am putea depăna la o petrecere. Prin metaforă sau poveste terapeutică mă refer în mod specific la o poveste meșteșugită deliberat, care are un scop terapeutic clar, rațional și etic. Este, cu alte cuvinte, o poveste bazată pe îndelungata noastră istorie omenească a povestitului, care se sprijină pe știința comunicării eficiente, care are o relevanță terapeutică specifică pentru nevoile clientului și care este spusă cu arta unui bun povestitor.

Metafore în terapie

Milton Erickson a inițiat folosirea cu beneficiu terapeutic a poveștilor metaforice sistematice, clar structurate și gândite. Opera sa a fost deja vast documentată de alții, cum ar fi Rosen (1982), Rossi, Ryan & Sharp (1984) și Zeig (1980). Stephen și Carol Lankton au scris și ei pe larg despre metafora complexă și puternică, multiplu inserată (Lankton & Lankton, 1983, 1986, 1989). La fel ca Erickson, și ei au subliniat cât de important este a asculta clienții, a le auzi limbajul și a le încorpora experiențele în terapie. Pe această bază, terapeutul compune de obicei metafore potrivite pentru a facilita schimbarea scontată. Mills și Crowley (1986) au realizat adaptarea foarte firească, și totuși creatoare, de a folosi povești în contextul terapiei infantile, în timp ce Kopp (1995) s-a centrat pe utilizarea acelor metafore care au fost generate de client.

Kopp ilustrează că metaforele nu vin doar de la profesori și că noi toți ne reprezentăm lumea metaforic. Indivizi, familii, grupuri sociale, culturi și chiar întreaga umanitate folosesc povești pentru a explica realitatea lor, a da sens vieții și a oferi standarde conform cărora să trăim. Unele metafore sunt utile și constructive. A gândi într-o metaforă teatrală — că viața nu este o repetiție ca aceea jucată de actori pe scenă — poate ajuta pe cineva să se bucure de fiecare moment din plin. Invers, anumite metafore nu sunt constructive și nu facilitează o perspectivă funcțională asupra vieții. A gândi că forțele universului sunt împotriva mea poate duce la experiențe de depresie sau paranoia. Ce înseamnă asta dintr-o perspectivă terapeutică este că a ajuta clienții să schimbe o metaforă disfuncțională transformă modul în care își clădesc ei experiența și, în consecință, modifică însăși experiența.

Pat era o femeie de vârstă mijlocie care a fost trimisă la mine de medicul ei de familie din cauza insomniei debutate după ce fusese internată în spital cu un an în urmă pentru o intervenție chirurgicală minoră. De atunci primise consiliere și făcuse tratament medicamentos, fără niciun folos.

Pat se născuse în China și fusese crescută de o familie chineză în Malaysia înainte de a se muta în Occident în prima tinerețe. Spunea că, după folclorul chinezesc, când un individ se duce la culcare, sufletul părăsește trupul. Dacă este trezit din somn, mai cu seamă când se află departe de casa în care sufletul este obișnuit să se întoarcă, individului respectiv trebuie să i se spună pe nume, pentru ca sufletul să fie reunit cu trupul. Dacă această reunire dintre trup și suflet nu se desfășoară în mod adecvat, apar probleme, printre care se numără și insomnia.

Pat credea că, internată fiind, fusese trezită din anestezie fără să-i fie rostit numele, așa că sufletul ei nu se întorsese în totalitate. Credea că singura modalitate de vindecare a insomniei ei era să fie din nou anesteziată în aceeași sală de operație și să fie trezită de un membru al echipei care să îi spună pe nume.

Soluția ei mi s-a părut prea complicat — și poate prea stânjenitor — de organizat. Scepticismul meu occidental privind convingerile ei m-a împiedicat și el să-i iau sugestia în serios. În schimb, am învățat-o autohipnoza și am aplicat-o, pentru a-i îmbunătăți tiparul de somn, dar fără succes.

Pat mi-a mai repetat apoi ceea ce considera ea a fi cauza insomniei și pașii necesari întru rezolvarea ei. De astă dată am ascultat mai atent la metafora clientei mele. Făcând uz de hipnoză, am ghidat-o prin etapele mersului la spital, anestezierii și trezirii ei de către asistenta care a folosit numele ei chinezesc, întrucât îmi spusese că sufletului ei acest nume îi era cel mai familiar. Infatuat în încrederea mea că îmi învățasem lecția de a asculta clientul, am fost consternat când tiparul ei de somn nu s-a ameliorat.

O a treia oară, Pat mi-a spus că știa răspunsul.

— Trebuie să mă întorc la spital, să fiu adormită și să fiu trezită rostindu-mi-se numele în sala de operație, mi-a explicat. Acela este locul unde sufletul mi-a părăsit trupul; acolo trebuie să fie reunit cu el.

Am vorbit cu prieteni chinezi precum și cu medicul ei de familie care era chinez. Niciunul nu avea cunoștințe despre acea credință specială pe care o avea Pat, dar ceea ce conta era că metafora ei conținea atât explicația, cât și soluția. În cele din urmă, povestea ei a fost ascultată și am reușit să aranjăm cu spitalul să se întoarcă în sala de operație.

Când am ajuns la spital, clienta mea se afla deja în pat, în cămașă chirurgicală. I-am cerut să inițieze autohipnoza cu care se familiarizase de pe-acum și a fost dusă în scaunul cu rotile în sala de operație. Am abordat-o apoi sub numele ei chinezesc și am poftit-o să iasă din hipnoză. A fost dusă în scaunul cu rotile în salonul postoperator, unde i-am spus din nou pe nume și i-am cerut să deschidă ochii abia atunci când va fi obținut tot ce voia de la experiența ei. Și-a adus atenția din nou în cameră, zâmbind calm și mulțumit. Când am văzut-o o săptămână mai târziu, mi-a comunicat că dormise fără probleme în fiecare noapte după ce fusese din nou în spital. La controlul de după șase luni am aflat că își menținuse un tipar stabil de somn.

Din fericire, a asculta metaforele generate de client nu ne obligă în mod obișnuit la proceduri atât de elaborate pentru a ne atinge obiectivul. Cu toate acestea, Pat mi-a reamintit necesitatea de a asculta atent poveștile autogenerate pe care clienții le pot avea pentru simptomele lor și posibilele lor soluții. Mi-a amintit și să nu iau de bun că metafora mea profesională, științifică și academică trebuie să fie mai validă decât a ei.

De ce spunem metafore?

Există multe avantaje pentru a comunica metaforic în terapie. Întrucât metaforele au un acces rapid și eficient la un mijloc istoric îndelungat de comunicare, ele sunt, într-un sens, *ateoretice.* Înainte să avem teorii, strămoșii noștri obișnuiau să șadă seara în jurul focului, prăjind ceea ce vânaseră în timpul zilei și vorbind despre experiențele prin care trecuseră. Într-un mod asemănător, și noi reluăm legătura cu ceilalți în jurul dozatorului de apă de la serviciu sau a mesei de seară. Aceste comunicări ne reunesc, ne fac să ne împărtășim învățămintele câștigate prin experiență și confirmă legăturile reuniunii noastre. Având în vedere această bază întemeiată istoric, putem folosi metafore în terapie indiferent de orientarea specifică sau de modelul anume din care operăm.

Exact așa cum poveștile ne ajută să restabilim legătura între noi, ele ne ajută și să formăm legături noi și să stabilim relații noi. Povestitul nu se ocupă doar cu *conținutul* verbal al poveștii. Mai important este că el vizează *procesele* relaționale care unifică legături și atașamente existente și ajută la crearea de noi interacțiuni.

În afară de pentru rolul lor în întărirea relațiilor, atât profesorul cât și elevul preferă adesea poveștile și ca un mod de învățare. Poveștile ne oferă informații despre experiențe mai mult decât despre fapte, iar noi în primul rând prin experiențe învățăm. Ceea ce face din povești un mijloc atât de minunat de învățare este că nu trebuie să trăim noi înșine experiența pentru a fi capabili să învățăm din ea. Poveștile spuse de părinții noștri despre cineva ars de foc, mușcat de un șarpe sau atacat de un străin ne sunt suficiente pentru a învăța că atari lucruri sunt periculoase. Știm să le evităm datorită poveștilor pe care le auzim despre ele și astfel nu trebuie să suferim noi înșine personal chinul respectiv.

Învățămintele dobândite prin experiențele personale sunt esențiale pentru supraviețuire și maturizare, dar am putea fi capabili să scurtcircuităm capcanele și să sporim bucuriile noastre ascultând de poveștile altora atunci când sunt depănate. Poveștile din copilărie pe care mi le citea mama la capul patului nu erau pur și simplu un mijloc de amuzament sau de a grăbi venirea lui moș Ene pe la gene. Ele mă învățau despre a fi uman, a înfrunta adversitățile și a sesiza hazul. Povestirile care se rosteau în timpul vacanțelor de vară, când eram în camping cu rudele la malul mării, mă învățau despre relații de familie și valori. În mod similar, metaforele pot oferi mijloacele pentru ca pacienții noștri să-și însușească abilitățile necesare ca să învețe dintr-o problemă și pentru a le crește calitatea vieții.

Cercetarea bazată pe dovezi confirmă aspectele experiențiale ale metaforei și ale povestitului metaforic care comunică valori terapeutice. Cum această carte este despre arta povestitului, sursele găsirii de idei metaforice și procesele de structurare a poveștilor terapeutice eficiente, nu intră în obiectivul ei să ofere o analiză critică comprehensivă a literaturii de specialitate. Este totuși esențial ca orice intervenții terapeutice pe care le aplicăm să aibă o bază sănătoasă de sprijin empiric și să cunoască atât arta, cât și știința acestei abordări. În acest scop, am inclus o bibliografie detaliată în Partea a patra, pentru ca să citiți și aprofundați mai departe gama literaturii despre metafore. Ca un ghid pentru a continua să explorați metaforele ca formă de limbaj, ca mijloc de comunicare, ca subiect de cercetare și ca instrument terapeutic, Figura 3.1 vă oferă o listă de materiale care merită să fie citite.

Figura 3.1 Un îndrumar pentru a vă documenta în continuare despre metafore

---

(a) **Metaforele ca formă de limbaj.** (Bettelheim, 1976; Black, 1962; Haskell, 1987; Honeck & Hoffman, 1980; Lakoff & Johnson, 1980; Ortony, 1979; Radman, 1995; Sommer & Weiss, 1996; Sternberg, 1990; Turbayne, 1991; White, 1996)

(b) **Date despre cercetări asupra metaforelor.** (Angus & Rennie, 1988, 1989; Donnelly & Dumas, 1997; Evans, 1988; Harris, Lakey & Marselek, 1980; Kingsbury, 1994; Kohen & Wynne, 1997; Martin, Cummings & Hallberg, 1992)

(c) **Varietăți și tipuri de terapie cu metafore.** (Burns, 1998; Hammond, 1990; Hersley & Hersley, 1998; Kopp, 1995; Lankton & Lankton, 1983, 1986, 1989)

(d) **Surse de povești cu metafore.** (Barker, 1985; Close, 1998; Groth-Marnat, 1992; Lankton & Lankton, 1986; Mills & Crowley, 1986; Rosen, 1982)

(e) **Câteva dintre modelele terapeutice în care au fost folosite metafore:**

terapie cognitivă (Gonclaves & Craine, 1990; Kopp & Craw, 1998; Muran & DiGiuseppi, 1990)
consiliere (Matthews & Dardeck, 1985)
terapie de cuplu (Hoffman, 1983)
ecopsihologie (Burns, 1998)
educație (Kohen & Wynne, 1997)
psihoterapie ericksoniană (Rosen, 1982; Zeig, 1980; Zeig & Gilligan, 1990)
terapie de familie (Combs & Freedman, 1991; Dolan, 1986; Lankton & Lankton, 1986)
hipnoterapie (Hammond, 1990; Kuttner, 1988; Lankton & Lankton, 1983; Stevens-Guille & Boersma, 1992)
psihoterapie jungiană (Kopp, 1995; Siegelman, 1990)
psihoterapie psihanalitică (Bettelheim, 1984; Kopp, 1995)
terapie centrată pe soluție (McNeilly, 2000; O'Hanlon, 1986)
terapie strategică (Haley, 1973)
gândire sistemică (Duhl, 1983)
analiză tranzacțională (Campos, 1972)

(f) **Printre populațiile clinice și problemele clinice cărora li s-au aplicat metafore se numără (dar înșiruirea nu este exhaustivă):**

educația în astm (Kohen & Wynne, 1997)
bulimarexie (Thiessen, 1983)
cancer (Chelf, Dreschler, Hillman & Durazo-Arvisu, 2000; Remen, 1996)
copii (Ingal, 1997; Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 1996)
relații de familie (Combs & Freedman, 1990; Dolan, 1983; Hoffman, 1983)
reducerea durerii (Kuttner, 1988)
tulburare de stres posttraumatic (Burns, 1998; Kopp, 1995)
afecțiuni somatice (O'Hanlon, 1986)
amintiri traumatice (Grove & Panzer, 1989; Kopp, 1995).

Prin creșterea interesului pentru gândirea postmodernistă și căile alternative de învățare, lumea științei a redescoperit valoarea poveștilor tradiționale în codificarea experiențelor, împărtășirea cunoștințelor și comunicarea înțelepciunilor. Există multe surse unde pot fi găsite astfel de povești, printre care se numără culturile, religiile și tradițiile diferite de ale noastre. Groth-Marnat (1992) a comparat metafore din „culturi arhaice", parabole biblice, povești sufite, învățături zen și basme. El arată: „odată ce utilizarea de povești metaforice ca mijloc de a crea schimbarea pare să aibă loc în majoritatea culturilor pe parcursul istoriei (și preistoriei), trebuie să existe un oarecare beneficiu în ele" (p. 7). El îi încurajează pe cei care practică terapia să caute astfel de povești tradiționale pentru bogăția lor în conținut terapeutic și varietatea de strategii de schimb.

Țelul meu în această carte este să dau exemple ale unor astfel de tradiții mai vechi și de conceptualizări curente. Am inclus și am dezvoltat idei de povești din Tibet, Vietnam, Africa de Est, China, Orientul Mijlociu, Nepal, America de Nord și alte zone. Sunt povești care își au sorgintea în sufism, budism, creștinism, zen și iudaism. Unele sunt create din schițele clienților sau din datele bazate pe dovezi ale cercetării psihologice, în timp ce altele s-au dezvoltat din experiențe ale vieții de zi cu zi. Procedând asfel, sper să ilustrez niște căi prin care să puteți sintetiza efectiv aceste surse variate în niște intervenții terapeutice practice și eficiente.

Unele dintre poveștile care urmează pot să găsească răsunet în voi, să atingă o coardă de înțelegere personală ori să sublinieze un mesaj util, în timp ce altele pot să pară fără rost sau chiar să stârnească un sentiment de respingere. Acesta este riscul când poveștile sunt scrise pentru un cerc general și nu îi sunt spuse unui ins la nivel personal, acordându-se o atenție specială cerințelor individuale ale acelui om în procesul terapeutic. Ar trebui să urmăriți aceste reacții în voi, căci sunt genul de răspunsuri la care vă puteți aștepta de la clienții voștri.

Chiar dacă nu vă „place“ o anumită poveste, gândiți-vă cum poate fi ea auzită și percepută de către un client. Puneți-vă în postura clientului vostru și încercați să apreciați dacă poate avea vreun impact, vreo semnificație sau vreo relevanță pentru cineva aflat în necaz, anxios, deprimat sau care luptă în confruntarea cu o anumită problemă. Cum fiecare dintre aceste povești a fost structurată ținând cont de un anume obiectiv terapeutic, acel scop și problema pe care o vizează povestea pot să nu fie aplicabile pentru voi ca terapeuți, dar pot să aibă o anumită valoare sau un oarecare merit pentru unul dintre clienții voștri. În timp ce le citiți, conștientizați necesitatea de a acorda poveștile voastre terapeutice cu problemele prezentate de clienții voștri, cu resursele pe care trebuie să le dezvolte și cu obiectivele pe care caută să le realizeze. În acest chip, poveștile voastre vor avea cea mai personală relevanță și vor deține cel mai mare potențial de schimbare.

Partea a doua

Povești vindecătoare

CAPITOLUL 4

A da puteri noi

Cum sentimentele de lipsă de putere, neajutorare și lipsă a controlului au fost identificate drept trăsăturile principale ale unui număr de tulburări psihice, a da putere este adesea o intervenție terapeutică primară și majoră în orice formă de psihoterapie. De exemplu, sentimentele de neajutorare și de lipsă de speranță pot fi caracteristici majore, dacă nu cauze, ale depresiei. Adesea, oamenii suferă de anxietate sau fobii când nu dețin controlul, sau controlul perceput, asupra evenimentelor din viețile lor. Luptele pentru putere pot să fie o cauză fundamentală a dificultăților de relație, când cuplurile mai degrabă se ceartă pentru puterea individuală decât să caute să afle cum pot fortifica mutual relația. Cele mai multe forme de abuz de substanțe implică percepția unui client că drogul, alcoolul, mâncarea sau țigara deține controlul asupra persoanei mai degrabă decât că persoana are controlul asupra gestionării acelei substanțe. În cazul celor care suferă de boli cronice, pacienții care pot da un sens maladiei lor și simt că își pot stăpâni afecțiunea reușesc o adaptare mai sănătoasă la diagnostic și au șanse mult mai mari de a se vindeca.

Poveștile din acest capitol se ocupă cu capacitarea într-o varietate de domenii, de la problemele de ordin psihic la gestionarea bolii, la stres și anxietate și la pierdere. Ele oferă exemple despre cum să vă bazați pe voi înșivă și să învățați că e important și să știți să acceptați complimente.

Povestea 2
O tradiție a fortificării minte-trup

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Abilități limitate
- Neadecvare
- Inferioritate
- Frică și neliniște

Resurse dezvoltate
- A învăța prin povești
- A împărtăși talente și înzestrări
- A negocia rezultate
- A descoperi noi abilități

Obiective propuse
- Fortificați mintea și trupul.
- Cuceriți frica.
- Împărtășiți putere și cunoaștere.
- Modelați fortificarea.

În vremuri apuse acum, triburile din Fiji erau adesea în război și, în consecință, își clădeau satele sus, pe terenuri de munte fortificate, ușor de apărat. Manifestau astfel o reacție foarte umană: când suntem amenințați, căutăm modalități de a ne proteja, construind ziduri ca să-i închidem pe ceilalți afară și pe noi înăuntru, atât fizic, cât și emoțional.

Într-un astfel de sat de munte trăia un povestitor renumit care, după cum era obiceiul epocii, primea merinde sau cadouri din partea ascultătorilor lui. Unul dintre acești ascultători prindea țipari și iubea poveștile, dar avea puține de oferit, în afara unei provizii proaspete de țipari. Darul lui părea atât de neadecvat comparativ cu ceea ce dădeau unii dintre ceilalți săteni, și totuși el porni în căutarea a ceea ce putea și el să ofere.

Mergând în susul unui râu rapid de munte pe o potecă îngustă, prin jungla adâncă și bogată în culori, însoțit de melodiile insectelor și păsărilor, bărbatul a ajuns la un izvor pitoresc unde apa proaspătă bulbucea din pământ. Aici, așa se gândi bucuros, era cu certitudine un loc bun ca să poată face rost de o pradă adecvată pentru povestitor.

Îngropându-și lungul brațului într-o gaură promițătoare, speră să înșface niște țipari grăsuni. Avea experiență în munca lui și, chiar fără să-și vadă prima pradă, știa deja că avea să fie bună. Dar urma să aibă parte de o mare surpriză.

Din gaură nu a tras afară un țipar, ci un mic spirit-zeu, cu formă umană. „Ce minunat, se gândi omul. O zeitate este cu siguranță un dar mult mai de preț decât un țipar obișnuit." Acum nu o să se mai jeneze cu cadoul pe care-l putea da. Povestitorul va fi cu siguranță încântat și va continua să-i țeasă povești frumoase.

Micuța zeitate însă nu a împărtășit același entuziasm. Neștiind ce soartă o aștepta, a început să-și pledeze cauza, luptându-se pentru viața sa, oferindu-i pescarului puterea peste foc în schimbul libertății lui.

— Dacă deții putere asupra focului, spuse micuțul zeu, le poți oferi povestașului și tuturor celorlalți din satul tău un dar de neînlocuit și atât de unic, încât vei fi onorat și respectat în veci.

Prinzătorul de țipari a trebuit să admită că nu avea putere asupra focului, și nici altcineva din satul lui. Asta, fără nicio îndoială, îl va impresiona pe povestitor. Realiza că puterea asupra focului avea multe avantaje, precum a găti mâncarea, a încălzi colibele, a defrișa jungla pentru a cultiva pământul și a obține recolte bune, precum și a întări vârful lăncii. Era ceva ce satele din jur, locuite de vecini inamici, nu posedau și, fortificați cu darul focului, el și consătenii lui nu ar mai trebui să se teamă de atacurile lor. Ar putea trăi cu toții în liniște — și să asculte în liniște povești.

Omul a acceptat, după care zeul l-a îndrumat să sape o groapă pentru ca să-i demonstreze noile puteri pe care le dobândise acum. A trebuit să umple gaura cu bolovani, apoi a fost aprins deasupra un puternic foc de lemne. Omul a urmărit cum bolovanii s-au înfierbântat, trecând de la un gri inert de cenușă, printr-un roșu intens al focului de gătit, până la dogoarea albului pur. Acum, zeul a început să meargă încet pe pietre, îndemnându-l să-l urmeze.

Imaginați-vă ezitarea prinzătorului de țipari când i s-a cerut să facă așa ceva! Era speriat, căci nu mai pășise niciodată în viața lui pe pietre albite de fierbinți ce erau și nici nu văzuse pe altcineva mergând. Rațiunea îi spunea că se putea arde rău. Se lupta cu încrederea și îndoiala, dorința și teama. Frica l-a oprit să schițeze până și un pas înainte.

— Hai, l-a încurajat micul zeu, ai puterea s-o faci. Șovăi mai degrabă din cauză că te îndoiești decât că nu ești în stare.

Adevărul este că ai capacitatea de a realiza mai mult decât ai crezut vreodată că e posibil. Nu lăsa temerile să te limiteze. Păşeşte dincolo de ceea ce crezi că sunt limitările tale. Îngăduieşte-ţi să descoperi ceea ce eşti capabil să realizezi.

Trăgând puternic aer în piept, a făcut primul pas ezitant înainte. Îndoielile lui nu dispăruseră complet, dar era suficient de curajos să încerce. L-a urmat pe micul zeu pas cu pas şi a descoperit ceva ce nu ar fi constatat niciodată cât timp încă se ferea de perimetrul focului. Putea s-o facă! Picioarele lui au rămas nevătămate. Carnea lui nu a ars. Ştia că dobândise putere asupra focului — şi, odată cu ea, putere asupra fricii.

Bărbatul a apreciat descoperirea lui personală chiar mai mult decât darul de la zeu. Era ceva ce nu avea să uite, un lucru pe care se va strădui să nu-l mai piardă şi se întreba cum va mai putea să repete acţiunea-i plină de abilitate în beneficiul consătenilor săi. Ne este îndeajuns să facem un lucru doar o dată, se gândi, pentru a şti că suntem în stare să-l facem. Cu cât îl repetăm mai des, cu atât devenim mai buni. De fiecare dată când îl voi efectua, pot deveni mai încrezător, mai capabil şi mai puţin temător.

În afara bucuriei sale, nu a fost acaparator în privinţa noii lui descoperiri. După ce a dobândit această iscusinţă, le-a împărtăşit noile lui înzestrări şi povestitorului şi celorlalţi din sat, aducând recompense imense altora şi îmbogăţindu-le cu mult viaţa.

Iar el însuşi a devenit povestitor — cel puţin al *unei* poveşti foarte deosebite. Prin istoria experienţei sale, şi-a transmis puterea fiului său şi acesta, la rândul lui, fiului său. A continuat să fie moştenită în linie directă şi neîntreruptă până în ziua de azi.

Povestea 3
Să fim responsabili

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Situații de conflict
- Pierderea controlului
- Neajutorare
- Senzația de a fi blocat sau neputincios
- Nevoia de a arunca vina asupra altora

Resurse dezvoltate

- Conștientizare și înțelegere
- A fi responsabil
- A fi rațional și practic
- A putea face alegeri

Obiective propuse

- Capacitați-vă singuri.
- Folosiți responsabilitatea personală.
- Căutați soluții practice.

Barry era un discipol al religiei orientale și purta veșmântul care conferea certificarea publică a credinței lui. Își respecta strict îndatoririle, renunțase la avuțiile lumești și petrecuse un deceniu într-un ashram indian, studiind filosofia religiei lui și practicile de devoțiune ce i se asociau.

În perioada cât a stat în ashram, s-a întâmplat ceva care i-a provocat o mare durere fizică și emoțională. Religia lui propovăduia iubirea, compasiunea, altruismul și toleranța, dar acest incident a părut să trădeze toate principiile ei.

Când în sectă s-a produs o separare în urma unui conflict dintre maestrul său și un discipol mai în vârstă, loialitatea lui Barry s-a scindat și ea. Își respecta maestrul, dar simțea o apropiere personală față de gurul care se separase și pusese bazele propriei lui secte. Câteodată, Barry se ducea să-l viziteze pe acest guru în celălalt capăt al satului, pentru a-i asculta învățămintele, dar maestrul nu aproba o atare atitudine, zicând că celor care îl vizitau pe discipolul renegat nu le va fi permisă întoarcerea în ashramul său. Cu toate că Barry nu era de acord cu această directivă, i s-a supus.

După zece ani s-a întors la viața din Occident, unde a întemeiat o ramură a sectei maestrului său, însă dilema în care se afla — între maestru și celălalt guru — a continuat să-l roadă. Conflictul lăuntric era permanent prezent în mintea lui și nu îi putea da pace până când nu își găsea rezolvarea. Exista o singură soluție. Trebuia să se întoarcă în India ca să-l vadă pe gurul disident.

Nu a fost primit așa cum se așteptase, mai ales după ani de zbucium lăuntric. Gurul i-a refuzat audiența și Barry a revenit acasă într-o stare de disperare totală. Se simțea deprimat, blocat, neputincios și dezorientat, fără o direcție. În decurs de șase luni a fost diagnosticat cu cancer și s-a temut că ar putea muri înainte să-și rezolve conflictul.

Barry s-a plâns în terapie de acest blocaj. Și-a ilustrat metafora cu un exemplu despre cum într-o zi, în timp ce se plimba prin orașul învecinat ashramului, s-a trezit împotmolit adânc în apă și glod. Noroiul a trecut prin sandale și l-a murdărit pe picioare.

Luând-o după un colț, a constatat că unul dintre canale era înfundat cu tot felul de resturi, ceea ce făcea ca apa să țâșnească, să iasă din șanț și să se prelingă pe străzi. Cu toate că apa curgea pe drum și pătrundea în casele din care oamenii o scoteau cu găleata, digul de mizerie a rămas. Oricât încercau să evacueze apa, ea continua să se infiltreze înapoi în case. Fiecare, a observat el, părea să-și concentreze atenția asupra efectului, nu a cauzei.

Dar cum putea fi rezolvată drenarea și restabilit fluxul normal de energie? Mai întâi, Barry a stat să se gândească a cui era vina. Sigur că trebuia să existe un oficial care să răspundă de verificarea drenurilor. De ce nu i se adresase lui lumea?

Apoi a reflectat la responsabilitate. Și-ar lăsa el oare propria casă inundată de ape, așteptând ca un altul să preia responsabilitatea? Ar învinui pe altcineva de cele întâmplate, în timp ce ceea ce era prețios pentru el se pierdea sau se distrugea? Dacă ar vrea ca problema să fie soluționată, chestiunea ar fi una de considerent practic și de acțiune mai degrabă decât una de vinovăție?

Realizând că cei afectați erau cei mai implicați și aveau nevoia cea mai urgentă de a vedea că ceva se rezolvă, Barry și-a dat seama că a arunca vina pe alții nu ar rezolva problema. A aștepta ca *ei* să dezlege problemele *noastre* ar putea avea drept rezultat o așteptare lungă și neproductivă și este un lucru asupra căruia nu deținem control. „Dacă știm, a conchis, că blocajul ne distruge pe *noi* și *noi* putem face ceva ca să-l deblocăm, am fi nebuni să nu o facem."

Apoi s-a gândit ce ar trebui el să facă dacă ar fi casa lui cea inundată și averea lui cea amenințată să fie distrusă. Ce ar face ca să rezolve acest blocaj? Odată blocajul soluționat, cu ce ar fi diferită viața lui? La ce schimbări se putea aștepta în modul lui de a gândi și simți? Ce emoții ar putea să nutrească și ar fi aceste emoții unele de împlinire, de încredere, de ușurare sau de fortificare?

Într-un final, Barry a aplicat învățămintele din povestea lui situației care-l măcina. Când a preluat responsabilitatea și a îndepărtat rămășițele care alcătuiau blocajul în viața lui, s-a simțit mai fericit și mai sănătos deopotrivă. A început să-și gestioneze din nou singur propria viață, mai degrabă decât să simtă că altcineva îi controlează destinul.

Povestea 4

Să te bazezi pe tine însuți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Schimbare
- Provocări dificile
- Neîncredere în sine

Resurse dezvoltate

- A învăța să acceptați
- A vă acomoda schimbării
- A găsi căi în jurul problemelor sau obstacolelor
- A învăța să vă apreciați

Obiective propuse

- Soluțiile sunt posibile.
- Cântăriți faptele.
- Apreciați-vă și bazați-vă pe voi.

Uneori viața intră comod într-o rutină. Creștem, fiind obișnuiți cu ceea ce ne este familiar și acolo simțim că suntem în siguranță. Timp de generații, așa a fost pentru locuitorii unui sătuc de munte. Urmaseră o tradiție care adapta viața modelelor ritmice ale naturii. Cartofii erau cultivați în sezonul lor. Proviziile se schimbau în funcție de pășunile sezonale, în susul și în josul povârnișurilor de munte. Fiecare se aștepta ca acest pattern să continue pentru totdeauna.

Dar tot așa cum tiparele sunt ceva familiar, și schimbările sunt inevitabile. Nimic nu durează o veșnicie. Este exact prin ceea ce treceau acești săteni acum. Multe lucruri pe care le trăiau erau în afara controlului lor. În ultimele sezoane clima nu fusese blândă cu ei, iar acum exista mai puțină hrană și erau mai multe guri de hrănit.

Bătrânul satului s-a adresat sfatului.

— S-ar putea să nu fim în stare să ținem sub control multe dintre lucrurile care se petrec în acest moment, a spus, așa că e nevoie să ne adaptăm lor. Este singura cale de a asigura supraviețuirea și fericirea oamenilor noștri.

Sfatul a decis să trimită zece tineri la drum spre capitală, unde ar putea găsi de lucru și, era de sperat, ar trimite bani pentru a sprijini comunitatea.

Odată aleși, cei zece tineri au pornit în lunga și anevoioasa lor călătorie. Aveau de trecut peste numeroase creste muntoase, de învins râpe abrupte și de traversat ape învolburate. Au trăit multe experiențe noi și provocatoare în drumul lor, au reușit să o înfrunte pe fiecare în parte, până ce părea că vor fi în fine dejucate. Dar deodată, în fața lor a apărut un obiect aparent de nedepășit, un râu adânc, cu ape repezi, plin de curenți înșelători și vâltori puternic învârtejite. I-au examinat un timp malurile acoperite cu bolovăniș, căutând locul de traversare cu apa cea mai mică și mai liniștită. Exista o singură posibilitate — o porțiune presărată cu pietre umede și alunecoase pe care să pășească în înaintarea lor spre malul celălalt. Ascuns parțial de un țărm stâncos și de pomi, traseul nu le era complet vizibil celor care rămâneau pe mal. Nu se puteau ajuta unul pe celălalt. Fiecare bărbat era lăsat în seama propriilor forțe.

Au făcut pe rând încercarea temerară. Când părea că toți au ajuns la malul celălalt, unul dintre ei a propus să numere grupul, ca să se asigure că sosiseră toți cu bine. Erau numai nouă. Care o fi lipsind? Ce i s-o fi întâmplat? Grupul a intrat în panică, fiecare gândindu-se care dintre camarazii lui o fi alunecat în apele furioase, fiind luat de curenți și înecându-se probabil. Au scrutat malul, dar nu au putut vedea pe nimeni în apă sau aruncat pe țărm. Ce să se facă?

Un al doilea tânăr s-a decis să numere din nou. Rezultatul a fost același. Îngrijorarea lor a sporit și au reluat căutările, mergând cu mai multă atenție de-a lungul malului, dar tot n-au găsit nici cea mai mică urmă a prietenului lor dispărut.

Încă o numărătoare a confirmat faptele. Fiecare tânăr a numărat la rândul lui și fiecare a ajuns la același rezultat: numai nouă trecuseră cu bine râul. Erau siguri că unul dintre prietenii lor fusese măturat de ape și murise în întunecoasele șuvoaie sălbatice și vijelioase. I-a năpădit un sentiment de tristețe și amărăciune și s-au strâns unul în altul, plângându-și prietenul dispărut.

Tocmai atunci s-a întâmplat ca un străin să treacă pe-acolo. S-a oprit și i-a întrebat de ce erau atât de nefericiți. I-au povestit cum porniseră zece tineri din satul lor la drum. Trecuseră în mod prostesc acest râu primejdios și unul dintre prietenii lor dispăruse în această încercare, căci, atunci când au ajuns pe mal s-au numărat și nu mai erau decât nouă. Sigur că se înecase. Nu exista nicio altă explicație, odată ce îl căutaseră cât putuseră ei mai bine. Ce altceva să facă decât să-l plângă?

Călătorul, văzând problema, i-a întrebat numele prietenului care lipsea. Tinerii s-au uitat mirați unul la altul, dar niciunul nu-l putea numi pe cel absent. Străinul le-a cerut să se numere iarăși. Fiecare tânăr a numărat din nou și fiecare a ajuns la aceeași concluzie. În mod hotărât, nu erau decât nouă.

Izbucnind în râs, străinul a încercat să-i liniștească.

— Niciunul nu lipsește, le-a spus. Este bine, și într-adevăr important, să ne pese unuia de celălalt și să ne apreciem reciproc. Dar să nu ne apreciem noi pe noi înșine are, de asemenea, complicațiile sale. Problema este că fiecare dintre voi a fost atât de modest, încât a uitat să se numere pe sine.

Povestea 5
Importanța de a accepta complimente

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Neîncredere în sine
- Respingerea complimentelor
- Complicațiile falsei modestii

Resurse dezvoltate

- A învăța să vă apreciați
- A accepta complimente

Obiective propuse

- Dezvoltați respectul de sine.

Într-o zi, o șerpoaică tânără și frumoasă se scălda la marginea unui lac. După ce s-a îmbăiat, s-a întins pe o piatră caldă ca să se usuce și a început să se dichisească. Un muscoi trecea pe acolo bâzâind, a văzut-o și a comentat:

— Oh, solzii tăi strălucesc în soare atât de atrăgător. Arăți lustruită și curată. Ești o șerpoaică atât de frumoasă.

Șerpoaica, timidă și jenată, a plecat târându-se, ca să se ascundă. Văzând o colibă în apropiere, a dispărut prin pereții acoperiți cu paie, fără să-și dea seama că era casa vrăjitorului satului. Speriat, acesta și-a apucat toba și a început să bată tare din ea ca să alunge oaspetele nedorit.

O țestoasă care trecea agale printr-un câmp vecin a auzit bătăile ritmice ale tobei și a început să danseze. Un elefant, văzând această reacție exagerată și nelalocul ei din partea unei creaturi atât de sedentare, s-a așezat pe spatele țestoasei. Țestoasa a excretat foc, iar focul a incendiat coliba de paie și iască uscată a vrăjitorului. Nori negri au început să urce spre cer și au întunecat totul în jur. O ploaie torențială a umplut văzduhul, dar s-a potolit repede, permițând soarelui să-și răspândească lumina caldă și să zvânte tot. O furnică-mamă, folosind prilejul spre a-și usca ouăle udate de ploaie, le-a înșirat la soare. Un furnicar, sesizând rapid o posibilitate de ospăț, a înfulecat ouăle furnicii.

Furnica a dus furnicarul în fața judecății. Solicitând despăgubiri în numele legii locului, s-a adresat judecătorului junglei, regele animalelor sălbatice, și și-a prezentat problema. Leul a convocat curtea și a citat toate părțile implicate.

Mai întâi i s-a adresat furnicarului:

— Furnicarule, de ce ai mâncat ouăle furnicii?

— Păi, a replicat furnicarul, eu sunt furnicar. Acesta este rolul sau destinul meu. Am făcut doar ceea ce este natural să fac.

Ce altă posibilitate aveam când furnica și-a întins ouăle atât de ispititor în fața mea?

Întorcându-se spre furnică, leul a întrebat:

— Furnică, de ce ți-ai întins ouăle într-un loc în care puteau ispiti furnicarul?

— Nu a fost în intenția mea să ispitesc furnicarul. Sigur că poți vedea că sunt o mamă mai bună decât atât, dar ce altceva puteam face ca să am grijă de puiuții mei? a zis furnica. S-au udat leoarcă în potopul puternic. Aveau nevoie să se usuce, iar soarele strălucea atât de cald.

Uitându-se la soare, leul și-a continuat investigația.

— Soare, de ce ai strălucit?

— Ce era să fac? a întrebat soarele. Este meseria mea. A căzut ploaia și, așa cum știe oricine, soarele trebuie să urmeze ploii.

— Ploaie, de ce ai plouat? a întrebat leul în strădania lui de a descoperi adevărul.

— Ce era să fac? a întrebat ploaia. Coliba vrăjitorului era în flăcări, întreg satul era amenințat. Nu am vrut decât să ajut.

— Colibă, de ce ai luat foc?

— Nu am avut de ales după ce țestoasa a excretat foc pe mine, au răspuns rămășițele carbonizate ale colibei vrăjitorului. Eram făcută din paie. Stătusem acolo de ani de zile. Eram foarte uscată și fără pic de rezistență.

— Țestoasă, a interogat regele animalelor, de ce ai excretat foc?

— Era singurul lucru pe care-l puteam face. Elefantul s-a așezat pe mine. Sub greutatea lui, viața mea era în pericol. A trebuit să fac ceva pentru a încerca să scap.

Leul s-a uitat în sus spre elefant.

— Spune-mi, elefantule, de ce ai călcat țestoasa?

— Ce altceva să fi făcut? a întrebat elefantul. Dansa atât de sălbatic. Purtarea ei era cât se poate de nepotrivită și necuviincioasă pentru o țestoasă. Credeam că înnebunise sau așa ceva. Nu am avut de gând s-o rănesc. Am vrut doar s-o ajut să-i astâmpăr dispoziția dezlănțuită.

Leul s-a întors iar spre țestoasă:

— De ce dansai atât de sălbatic?

— Ce era să fac? a răspuns țestoasa. Vrăjitorul bătea din toba lui o muzică de dans atât de ritmică și de irezistibilă, încât n-am avut de ales. Pur și simplu, trebuia să dansez.

— Vrăjitorule, de ce băteai toba?

Vrăjitorul a răspuns:

— Ce altceva era să fac când șarpele a intrat în coliba mea? M-a speriat. Era periculos. Șerpii sunt reprezentanții forțelor malefice și sunt un semn rău. Trebuia să-i alung prezența malefică din casa mea.

— Șarpe, a întrebat regele animalelor, croindu-și răbdător drum pe culoarul dintre martori, de ce ai intrat în coliba vrăjitorului?

— Ce era să fac? a replicat șerpoaica. Muscoiul m-a făcut să mă simt jenată cu vorbele lui de laudă. Trebuia cumva, undeva să-mi ascund fața, iar coliba de paie a vrăjitorului a fost refugiul cel mai apropiat.

În cele din urmă, leul s-a întors spre muscoi.

— Muscă, de ce ai lăudat șarpele?

Muscoiul nu s-a adresat regelui animalelor, dar, în schimb, s-a întors să se uite la șerpoaică și a întrebat:

— Ce?! Chiar nu știi cum să primești un compliment?

Povestea 6

Jim și cartea cu glume: o poveste despre autofortificare

Probleme abordate

- Circumstanțe de necontrolat
- Probleme de sănătate, căsnicie, relații de familie și muncă
- Sentimente de neputință

Resurse dezvoltate

- A învăța să acceptați
- A crea abilități pentru a schimba ce poate fi schimbat
- A dezvolta soluții creatoare
- A găsi mijloacele de fortificare

Obiective propuse

- Acceptați ceea ce nu poate fi schimbat.
- Deprindeți strategii de schimbare.
- Faceți ceva diferit.
- Fiți mulțumiți cu ceea ce puteți face.

Jim era un profesor universitar care urcase treptele ierarhice academice. Era adesea invitat să țină conferințe, era poftit ca visiting profesor sau consultant specialist. În ciuda realizărilor sale, își menținea un simț gingaș de umanitate caldă și o grijă și un interes profund pentru colectivul său și pentru familie. Cu toate că viața lui nu era perfectă, nu încetase să-i pese de ceilalți. Putea îmbina într-un chip delicat cunoașterea, înțelepciunea și o inimă grijulie, pentru a face față provocărilor vieții.

Din nefericire, Jim simțea în ultimii câțiva ani că pierde tot mai tare controlul asupra multor aspecte din viața lui — iar asta era realitatea obiectivă. Suferea de o boală cronică încă din copilărie și, cu toate că era în general stabil, din când în când ea răbufnea, lăsându-l epuizat fizic și emoțional. Nu putea face nimic ca să schimbe această situație.

El și soția lui nu mai erau de mult fericiți. Nu în sensul că eventual căminul lor ar fi fost un câmp de luptă, ci mai degrabă în acela că, pur și simplu, se dezvoltaseră în direcții diferite, ceea ce lăsa loc la prea puțină bucurie, pasiune sau sentimente de mutualitate. Jim încercase să stea de vorbă cu ea, discutase despre dezvoltarea unor interese comune și chiar sugerase consilierea maritală, dar toate sugestiile lui au fost primite cu negativism — iar el se simțea neputincios să facă de unul singur schimbări.

Unicul lui copil, o fată de care se simțea extrem de apropiat, se îndrăgostise de un tânăr care lucra într-o companie ce era pe cale să-l transfere pe cealaltă parte a continentului. Din nou, Jim se simțea neputincios, de astă dată în ceea ce privea riscul de a-și „pierde" fiica.

Diferite incidente la muncă s-au adăugat și ele la pierderea de putere pe care o suferea. Universitatea lui implementase un program nou de raționalizare economică, angajând un consultant de afaceri care nu avea sentimente față de tradițiile vieții academice, așa cum învățase Jim să le cunoască și să le îndrăgească de-a lungul carierei lui.

Accesul spre avansul în carieră plănuit era blocat. Printre colegii lui cu care lucrase timp de ani și care voiau ca el să fie cel care să-i conducă se operau reduceri. Simțindu-se la fel de neputincios ca un automobil lipsit de motor, a căzut în depresie și a început să deteste să plece dimineața la serviciu.

Am explorat în cadrul terapiei cum putea începe să refacă, chiar și în pași mici, controlul sau sentimentele de autoîntărire de care avea nevoie Jim pentru a se simți bine. După ce a analizat această problemă, a spus:

— Există multe lucruri care sunt în acest moment dincolo de puterea mea de a schimba: boala mea, căsnicia mea, mutarea fiicei mele, strategia implementată la locul de muncă. Am sperat, am dorit și m-am zbătut să le schimb, dar realitatea este că nu se vor schimba și eu nu pot efectua nimic în acest sens. Eforturile mele de a schimba ceea ce nu poate fi schimbat m-au făcut să mă simt neajutorat și necorespunzător. E ca și cum aș fi încercat să iau lumea și să o rotesc în altă direcție. Așa ceva nu se poate, iar strădaniile mele, indiferent cât de intense sau bine intenționate ar fi, doar mă fac să mă simt că am eșuat.

Îmi dau seama, a continuat, că, dacă ceea ce am făcut nu a mers, trebuie să schimb macazul. Trebuia să găsesc ceea ce *pot* să schimb, mai degrabă decât să mă fi luptat cu ceea ce nu pot. Dacă ar fi să trăiesc cu niște situații așa cum sunt ele în clipa de față, trebuie să aflu cum pot realiza acest lucru într-un mod mai comod pentru mine și mai agreabil.

Într-o zi, în pauza de prânz, în timp ce trecea alene cu privirea peste rafturile librăriei universității, ochii i-au căzut pe o carte pe care în mod normal nu s-ar fi gândit s-o citească. Jim a tras cartea cu glume din raft și a cumpărat-o.

A început să citească în fiecare dimineață câteva glume la micul dejun. Era un mod amuzant de a începe ziua și diferit de patternul lui din trecut de a se gândi îngrijorat ce noi drame incontrolabile s-ar putea declanșa la lucru. Într-o zi, a ales o glumă care i-a plăcut și și-a propus s-o memoreze. A repetat-o în gând în drum spre serviciu.

Când a ajuns, le-a spus-o colegilor lui. Curând au început să vină și ei cu glume, pe care și le spuneau unii altora dimineața la o cafea, împărtășind de pe-acum umor în loc de necazuri.

Prin această simplă acțiune, Jim a schimbat nu numai propriile sentimente în legătură cu mersul la muncă, ci și atmosfera dintre colegii colectivului. În loc să se simtă neputincioși și nefericiți în legătură cu ceea ce li se păruse înainte de neschimbat și inevitabil, au abordat problemele pozitiv și plini de energie. Camaraderia clădită pe redarea unor glume a evoluat spre acțiune, iar colegii lui au devenit mai activi în dorința de a-și reprezenta cauza — totul datorită faptului că Jim a găsit în niște circumstanțe care păreau atât de imuabile ceva ce a fost transformabil.

Povestea 7
A prinde putere prin autoafirmare

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Lipsa de afirmare
- Dependență
- Supunere la dorințele altora

Resurse dezvoltate
- A învăța să spuneți „nu"
- A comunica dorințele și nevoile voastre
- A edifica abilități de autoafirmare eficiente

Obiective propuse
- Susțineți-vă cauza.

- Găsiți și dezvoltați forța interioară.
- Dacă cereți, s-ar putea să obțineți ceea ce vreți, dar nu e garantat.

Acum câțiva ani am întâlnit o femeie care spunea aproape invariabil „da" în situații în care de fapt voia să zică „nu". În consecință, făcea tot mereu ceea ce voiau alții și nu ceea ce dorea ea. Dacă prietenii ei voiau să se meargă la film, când ea ar fi preferat să asculte o formație cântând, se ducea cu ei la cinema și își petrecea timpul dorindu-și să se fi dus să asculte muzica grupului. Era dornică să învețe cum să facă mai des alegerile pe care le voia, dar îi lipseau abilitățile necesare pentru a se afirma.

La prima consultație m-a întrebat dacă putea să fumeze. Aici, m-am gândit, era o bună ocazie pentru a modela abilitățile de autoafirmare pe care le căuta. Am vrut să-i dau un exemplu despre un răspuns care te face să te afirmi, cu explicații sau argumente. Am vrut să-i ofer un model despre cum să zici „nu" într-un fel care îl făcea să fie de înțeles și eventual acceptabil, chiar agreabil. I-am explicat că fumatul putea avea efectul de distragere a atenției de la lucrurile pe care dorea să le discute și că ea ar putea să tragă foloase de pe urma unei ore fără o țigară. Din perspectiva mea, i-am explicat că dacă aș fi concentrat pe experiența neplăcută a inhalării fumului de țigară al altcuiva, s-ar putea să nu mă concentrez la fel de bine în terapia cu ea. A părut să accepte cele spuse și s-a abținut de la fumat.

Am discutat despre avantajele și metodele de a spune „nu". Am explorat strategii prin care ar putea să se afirme pe sine în niște moduri neprimejdioase. Cum putea începe să ceară ceea ce dorea? Ce ar putea face care să-i asigure cel mai probabil succesul? Ce lucruri putea să ceară care nu ar declanșa al Treilea Război Mondial? Care erau persoanele cu care se simțea cel mai în largul ei ca să se afirme pe sine?

Am examinat împreună cum ar putea începe să zică „nu" în situații inofensive și am trecut în revistă oamenii cu care se simțea în siguranță s-o facă. Am discutat despre cum putea refuza politicos invitația la o cafea, cea de a ieși în oraș sau cum ar putea să spună „nu" într-un mod ferm, și totuși gentil, dacă șeful ei îi cerea să lucreze până târziu atunci când ea aranjase să iasă în oraș.

Am discutat cum își putea exprima opiniile clar pentru ca ceilalți să afle ce dorea. Cum putea să se lămurească exact în mintea ei ce voia de fapt? Când se lămurea, cum putea să-și comunice dorința într-un fel care să-i facă pe ceilalți să o afle, dar să nu le trezească rezistența din cauză că era prea agresivă? Cum putea să judece acest echilibru între ceea ce însemna a se afirma pe sine și a fi agresiv?

Așa cum a cere ceva nu înseamnă întotdeauna a-l obține, a *nu* cere ceva face inexistentă posibilitatea de a-l primi. Astfel, am explorat abilitățile nu doar de a cere, ci și de a fi pregătită pentru un refuz. Cum ar gestiona ea situația când alții ar spune „nu" la solicitarea ei autoafirmantă?

Când a venit la cea de-a doua consultație a luat loc și a spus:

— Data trecută mi-ați recomandat niște mijloace pentru ca să mă afirm mai mult.

— Așa e, am fost de acord, sperând că după această confirmare a mea va veni cu niște exemple despre cum le pusese în practică.

— Mi-ați sugerat ca în loc să mă pliez întotdeauna pe nevoile altora să cer și să fac lucrurile pe care le vreau.

— Da, am confirmat din nou, mulțumit că păruse să-mi înțeleagă atât de repede mesajul.

— Ați spus, a continuat, că ar trebui să încep să mă afirm într-un fel delicat și să fiu pregătită că altora ar putea să nu le placă întotdeauna schimbările pe care încerc să le inițiez.

Am fost din nou de acord.

— Ei bine, mi-a spus, m-am decis să pun în practică ce m-ați învățat. O să fumez o țigară în timp ce vorbim astăzi!

Povestea 8
Să mulțumim simptomelor noastre

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Boală gravă
- Stiluri de viață schimbate semnificativ
- Confruntarea cu vești proaste
- Ambiții zădărnicite

Resurse dezvoltate

- A învăța să acceptați realitatea
- A învăța cum să schimbați modul în care percepeți lucrurile
- A învăța să căutați latura pozitivă

Obiective propuse

- Priviți într-un mod diferit ceea ce vă este potrivnic.
- Explorați cum puteți beneficia de pe urma simptomelor voastre.
- Găsiți și dezvoltați forțele voastre interne.

Ceva spus de către Denise mi-a amintit de ceva ce spusese Marlene. Iar ceea ce a spus Marlene mi-a amintit de ceva spus de Selina. S-a întâmplat cu câțiva ani în urmă, dar încă este foarte clar în mintea mea.

La 35 de ani, Denise era managerul unei corporații importante. Atât ea, cât și soțul ei trăiau pe picior mare, dedicându-se carierelor lor în detrimentul ideii de a avea copii. Amândoi urcaseră treptele ierarhiei executive în companii diferite, conduceau mașini scumpe și aveau o casă în suburbia „corectă".

Totul se desfășurase conform planului grandios pe care-l făcuseră. Apoi ceva i s-a întâmplat lui Denise. A început să aibă dureri și senzații de arsură în piciorul stâng. Inițial, medicul ei i-a spus să nu-și facă griji, dar au trecut săptămânile și simptomele nu s-au schimbat. Curând, Denise a aflat că avea scleroză multiplă.

Simptomele s-au extins și asupra altor părți ale corpului. Avea greutăți în mers și nu se mai putea duce la serviciu. Cum munca fusese o parte atât de însemnată a existenței, identității și vieții ei, a căzut într-o stare de amărăciune și disperare. Îi plăcea viața în corporație cu toate provocările ei, freamătul ei și sentimentul de a fi în miezul evenimentelor și a trăi viața la maxim. Boala a făcut să-i fugă pământul de sub picioare. Nu mai putea să meargă în direcțiile în care își dorea și a fost silită să-și reexamineze obiectivele și ambițiile ei foarte speciale, de-o viață.

Stând de vorbă cu Denise, mi-a spus ceva ce mi-a amintit de Marlene.

Marlene era o colegă terapeută, o femeie de cincizeci și ceva de ani, care se preocupase întotdeauna profund și sincer de cei din jur. Exact așa cum cariera lui Denise fusese viața ei, oamenii din jurul ei fuseseră viața lui Marlene. Își petrecuse viața îngrijindu-se de ceilalți, dar de curând situația se schimbase.

Marlene fusese diagnosticată cu cancer la sân și suferise o mastectomie. Boala ei și tratamentele ce au urmat o constrânseseră să renunțe la lucru, dar nu-și pierduse curajul, așa ca Denise. Era dornică, aproape avidă, să-și înlesnească propria restabilire și să prevină orice recurență a cancerului. Scopul ei, când a venit în terapie, a fost să găsească un sprijin ca să-și recapete și întărească sentimentul că poate stăpâni ceea ce se întâmplase, atât fizic, cât și emoțional, în viața ei.

În timp ce vorbea despre schimbările care avuseseră loc în existența ei, Marlene a spus ceva ce mi-a amintit de Selina, o profesoară ieșită la pensie. Selina nu avusese o viață ușoară. Era evreică, născută în Germania înaintea celui de-al Doilea Război Mondial. Ea și soțul ei au fugit în Shanghai și mai târziu au emigrat în Australia, unde s-a trezit având în grijă o familie tânără într-o țară străină. Nu vorbea engleza, în căsnicia ei atmosfera era încordată, soțul ei avea o legătură și apoi a părăsit-o.

Am realizat că una dintre caracteristicile care o defineau pe Selina atât de clar era hotărârea de a nu se lăsa înfrântă de situația ei. A continuat să-și crească tânăra familie, în timp ce studia ca să obțină un titlu în educație. A devenit profesoară și, în cele din urmă, directoare de școală. Era devotată muncii ei și copiilor cărora le preda. Învățământul a devenit atât dragostea, cât și viața ei, mai cu seamă după ce propriii ei copii au crescut mari și s-au mutat de-acasă.

Când legea a zis că era timpul să iasă la pensie, a făcut-o cu părere de rău. În decurs de șase luni a fost diagnosticată cu cancer abdominal și s-a adresat unuia dintre centrele oncologice de vârf din țară, unde, conform relatării ei, un specialist de frunte i-a explicat că mai avea doar trei luni de trăit. Mai întâi, vorbele medicului au buimăcit-o și deprimat-o, dar după aceea s-a decis că nu vrea să stea, pur și simplu, cu mâinile-n sân și să aștepte să moară. Selina a fost primul pacient cu cancer care m-a consultat și, din câte îmi amintesc, primul pacient pe care l-am avut vreodată cu o boală posibil terminală. Drept urmare, cred că am învățat mai mult eu de la ea decât ea de la mine.

Mi-am amintit de Selina când am lucrat cu Marlene și Denise. Denise își dorise de mult să scrie. A urmat câteva cursuri pentru scriitori și a simțit că exista o parte creativă din ea care era neexprimată. Nu avusese niciodată timp să scrie din cauza stilului ei de viață atât de agitat.

La început a resimțit durerea și golul de a-și pierde serviciul și țelul ei de-o viață. Nu se putea întoarce la muncă; acest stil de viață luase sfârșit. Dar, în timp ce o ușă se închidea, a văzut o alta deschizându-se. A spus:

— Cel puțin am ceva pentru care să mulțumesc sclerozei mele multiple. Acum că nu mai pot să fac ce făceam înainte, am timp să scriu. Am timpul necesar să-mi exprim creativitatea și să fac ceva ce nu eram în stare înainte.

În mod similar, Marlene spusese:

— Cancerul meu a dus la o schimbare neașteptată în viața mea. Înainte, obișnuiam să mă scol în fiecare dimineață când suna ceasul. Mă repezeam să iau micul dejun, să fiu gata să alerg la serviciu. Îmi udam plantele din ghivece într-o repezeală de ultimul minut, în timp ce scormoneam după cheile de la mașină și apoi mă strecuram grăbită prin traficul orei de vârf. Acum am timp să-mi ud plantele de interior... și să le văd cum cresc.

Atât Marlene, cât și Denise au descoperit ceva nou și benefic în bolile lor, iar acest fapt mi-a amintit de ceea ce a spus Selina în terapie:

— Acum, că știu că o să mor, sunt liberă să trăiesc.

Și a făcut-o.

Povestea 9
Un model despre cum să ne întărim

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Vindecare minte–trup
- Lipsa încrederii în sine
- Dependența de alții pentru răspunsuri

Resurse dezvoltate

- A învăța de la alții — chiar și paradoxal
- A găsi și a folosi propriile resurse
- A forma abilitățile necesare pentru a avea grijă de noi înșine

Obiective propuse

- Folosiți-vă mintea pentru a facilita vindecarea.
- Să fiți mulțumiți când vă autoafirmați.
- Aveți grijă de propriile interese.
- Învățați din experiență mai mult decât din cuvinte.

Un tămăduitor colinda odată din sat în sat, punându-și mâinile pe cei care îl urmau. Oamenii veneau din toate colțurile pentru a-i cere ajutorul. Se spunea că, atunci când îngenuncheai în fața lui și tămăduitorul își punea mâinile pe creștetul tău, spiritul îți dădea puteri. În acest act de încredere sufletul ți se fortifica, vitalitatea îți creștea și găseai în tine tăria morală de a îndepărta atât răul, cât și boala.

Unii oameni se întrebau dacă era puterea vreunei forțe spirituale care venea din afară sau dacă oare credința și ritualurile care o înconjurau declanșau abilități lăuntrice de vindecare pe care persoana le poseda deja. Oricare ar fi fost situația, cert e că oamenii se simțeau diferit după ce îi atingea tămăduitorul.

Acest tămăduitor nu accepta bani pentru serviciile sale. În schimb, oamenii tratați îi ofereau ceva la sfârșitul unei ședințe de vindecare. Cu această intenție, o femeie săracă, mai în etate și aflată în suferință s-a dus să participe la o întâlnire tămăduitoare. Se aștepta să aibă mult de câștigat și astfel a adus ceea ce era (pentru ea) un dar substanțial. Ultima ei pâine.

Adunarea era mare. Tămăduitorul s-a uitat la toți acei oameni adunați. Era obosit. Avusese deja multe întâlniri în multe sate în ultimele zile și, în acest moment, se simțea și puțin inert. Nu dorea să treacă prin efortul de a-și pune mâinile pe atât de mulți oameni. S-a gândit în schimb la o soluție inventivă. Și-a rugat adepții să închidă ochii, să mediteze liniștiți și să-și imagineze că el își așeza personal mâinile pe capul fiecăruia în parte. Această experiență, le-a explicat, va fi la fel de vie și de reală ca și cum i-ar fi atins cu adevărat.

Femeia mai în vârstă a făcut așa cum a cerut tămăduitorul. A simțit forța spiritului. A fost pătrunsă de o nouă încredere legată de viața ei. Era ceva categoric tămăduitor în experiența trăită. Organismul ei s-a simțit mai bine — cu mai multă energie și mai puţină durere. Cu toate că se poate ca ea să nu o fi exprimat în aceste cuvinte, făcuse experienţa unei fortificări minte–trup.

Şi tămăduitorul a fost satisfăcut. Rezolvase repede această după-amiază. Oamenii păreau mulţumiţi şi, la sfârşitul întâlnirii, au format un rând, oferindu-i unul după altul darurile lor în stilul tradiţional.

Când a venit rândul femeii mai în vârstă, a îngenuncheat umil în faţa tămăduitorului cu singura ei pâine în mână şi i-a spus:

— Din inimă vă mulţumesc. Mi-aţi dat astăzi un mare ajutor. Mi-am putut imagina mâinile pe capul meu şi energia vindecătoare prin corpul meu. Mă simt vindecată. Acum, dacă închideţi ochii şi meditaţi o clipă, veţi fi capabil să vă imaginaţi că primiţi în dar ultima mea pâine. Veţi fi în stare să o vedeţi, să o mirosiţi, să o gustaţi în imaginaţie la fel de viu de parcă aţi mânca-o cu adevărat. Punându-şi pâinea înapoi în coş, a mai spus: Pentru asta, vă mulţumesc.

Şi femeia s-a grăbit spre casă, simţindu-se mai puternică, mai fericită şi mai sănătoasă.

Povestea 10
Joe devine puternic

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Divorţ
- Pierdere şi dezolare
- Depresie
- Neputinţă
- Furie

- Gânduri suicidare

Resurse dezvoltate

- A sta pe propriile picioare
- A vă redescoperi aptitudini
- A crea situații pentru o schimbare
- A face mai degrabă decât a ști
- A aprecia provocările

Obiective propuse

- Există viață dincolo de pierdere și dezolare.
- Sentimentele sunt schimbătoare.
- Mai sunt și alte opțiuni în afara sinuciderii.
- În pierdere ar putea exista un câștig.
- Suntem capabili de atâtea.

Jeff era terapeutul lui Joe.

— Te simți emasculat, i-a spus. Ți s-au sustras puterile. Ai nevoie să îți redescoperi propriul simț al puterii.

Pete era cel mai bun prieten al lui Joe. S-ar putea să fi intuit ceva similar, numai că el nu ar fi folosit aceste cuvinte. Nu conta atât de mult ce gândea sau spunea Pete, ci mai degrabă ce îl ajuta pe Joe să *facă*.

Joe se simțea de parcă ar fi ajuns la fundul găurii celei mai mari și mai adânci în care căzuse vreodată — și nu vedea nicio cale de ieșire. Toate planurile lui, speranțele lui și visurile lui se prăbușiseră atât de vertiginos, ca Goliat când a căzut la pământ, doborât de piatra din praștia lui David.

Fusese un tată de familie devotat, care considera că este de datoria lui să muncească ore îndelungate pentru a satisface nevoile familiei lui. Trebuia să achite rata la casă, să facă față taxelor școlare, să plătească echipamente sportive, să acopere cheltuielile auto și... să cumpere un nou frigider. *Trebuia* să muncească din greu.

Piatra care i-a spulberat visul a fost dorința neașteptată a soției lui de a se despărți. A încercat să lămurească lucrurile cu ea, dar într-o seară când a venit acasă, a constatat că este încuiat pe dinafară și că nu i se mai îngăduie să se întoarcă.

Jeff l-a întrebat despre relația cu mama lui. Au vorbit despre trecut și Joe a văzut patternuri în toate relațiile lui cu femeile.

Pete, pe de altă parte, a stabilit să facă jogging cu Joe în fiecare dimineață. Bătea la ușă pentru a-l trezi, dacă era necesar, și își petreceau prima oră a fiecărei dimineți alergând prin cartierul în care Joe își închiriase un apartament.

În ciuda îndrumării din partea lui Jeff și a alergatului cu Pete, Joe tot suferea. Își pierduse soția, copiii și visurile despre o viață fericită de familie. Ca să-și vadă copiii erau necesare lupte constante la tribunal, taxe judiciare mari și niște dureri considerabile de cap. Simțea că nimic nu mai merită efortul. Avea gânduri de sinucidere, dar nu le-a spus nici lui Jeff, nici lui Pete, căci era ceva jenant cu slăbiciunea pe care o observa la el și cu lipsa lui de control.

Jeff i-a zis:

— Întrucât neputința ta este asociată cu femeile, îți sugerez să mergi la o terapeută.

Joe s-a simțit din nou respins. Până și terapeutul lui îi dădea o lovitură.

În timp ce alergau, Pete l-a invitat pe Joe să vină cu el în excursia pe care urma s-o facă pe Himalaya. Joe a invocat toate motivele posibile pentru care nu putea: nu-și putea permite, nu-și putea lua liber de la serviciu și nu voia să fie departe de copii, chiar dacă nu putea să-i vadă des.

Nimic nu-l mai bucura, la nimic nu se mai gândea cu plăcere, și într-o zi i-a trecut prin minte să se omoare, intrând cu mașina în plină viteză într-un copac. În ultimul moment, a tras de volan. Două gânduri l-au oprit. Primul a fost că nu-și va mai vedea copiii niciodată și nu voia ca ei să-și trăiască viața știind că tatăl lor se sinucisese. Celălalt era că după felul cum îi mergeau toate se putea să-și rateze până și încercarea de sinucidere. Ar fi fost exact genul său de noroc să sfârșească într-un scaun cu rotile — și să-i fie și mai rău de-atât.

Noul lui terapeut l-a întrebat când se simțise în trecut cel mai încrezător în forțele lui și cel mai puternic. Știa că fusese atunci când se simțise stăpân pe destinul său, dar faptul că știa acest lucru nu aducea motivația pentru a-și schimba starea mizerabilă.

Pete a insistat ca Joe să-l însoțească în Nepal: a organizat itinerariul, a aranjat un program de fitness și l-a tot luat pe Joe după el, cu rucsacul în spinare, prin pădure în weekenduri. În fine, au zburat împreună la Kathmandu și erau pe traseu abia de două zile când s-a întâmplat ceva neașteptat: Pete s-a îmbolnăvit și a trebuit să se întoarcă. Deși Joe a înțeles și i-a asigurat lui Pete escorta ca să ajungă cu bine la Kathmandu, s-a simțit în sinea lui lezat și furios, privind incidentul ca pe o altă respingere, ca și când cineva apropiat lui l-ar fi părăsit și lăsat în seama lui însuși, din nou.

Paralela dintre această excursie, căsnicia lui și terapia cu Jeff nu i-a scăpat. Plănuise să înceapă o călătorie cu cineva de care îi păsa, dar fiecare în parte îi întorcea spatele. Joe avea de ales: putea face cale-ntoarsă și să revină cu Pete sau putea să meargă mai departe de unul singur.

Dacă l-ați cunoaște pe Joe, ați ști că este econom și persistent. Cheltuise o grămadă de bani ca să ajungă în Nepal și petrecuse luni întregi pregătindu-se pentru această călătorie, așa că nu avea s-o irosească acum. Alegerea lui a fost clară: va continua de unul singur.

Traseul numai ușor nu era, dar el explora noi teritorii, mergând în locuri în care nu fusese niciodată până atunci și având de confruntat provocări la care nu se gândise vreodată înainte. Dintr-o anumită perspectivă era depășit, simțind că-i „fuge pământul de sub picioare" și totuși își dădea seama cumva că stătea ferm cu picioarele pe pământ. *Făcea* și *realiza* ceea ce nu ar fi crezut posibil să reușească de unul singur — și anume într-o asemenea măsură, încât, când a ajuns înapoi acasă, s-a simțit un alt om. Își redescoperise forțele, nu vorbind despre ele, ci făcând *experiența* propriilor capacități. Nu a mai simțit nevoia să meargă la terapeut.

I-a fost recunoscător lui Pete, nu numai pentru că-l luase cu el în Nepal, ci și pentru că-l lăsase acolo de unul singur. Fusese o despărțire care-i dăduse lui Joe șansa de a sta pe propriile picioare — și o făcuse când se aflase în vârful lumii. A dus la niște experiențe pe care alminteri nu le-ar fi trăit niciodată.

Dacă o singură separare poate să producă așa ceva, s-a gândit Joe, poate există potențialul de a câștiga și din altele. Poate că până și cele mai traumatice pierderi și mai zguduitoare dezastre sunt prilejuri de noi descoperiri. Poate că *datorită* unor astfel de evenimente evoluăm și ne găsim forțele necesare. Dacă viața este lipsită de provocări, nu e nevoie să ne dezvoltăm propriile capacități. Poate că cele mai mari provocări ne oferă cele mai mari oportunități de a evolua.

Joe a descoperit că tragedia poate adăposti unele comori surprinzătoare. Din pierdere putem câștiga. Cunoașterile ne pot ajuta, dar, în ultimă instanță, *experiența* descoperirii forțelor noastre lăuntrice și a capacităților noastre este ceea ce ne face să ne simțim puternici.

Povestea 11
Elanul spre noi înălțimi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frică
- Anxietate
- Depresie
- Indecizie
- Dependență
- Stânjeneală în teritoriu necunoscut

Resurse dezvoltate

- A da drumul unei poveri
- A accepta sfat
- A urma directive
- A găsi independență
- A redescoperi mijloace vechi de a atinge fericirea
- A fi pe fază
- A obține noi puteri

Obiective propuse

- Desprindeți-vă de trecut.
- Cuceriți frica.
- Bizuiți-vă pe propriile forțe.

- Concentrați-vă pe noi culmi ale realizărilor.
- Priviți înainte.

A fost odată un pui de caracatiță care trăia în apa mică, limpede și caldă din apropierea unui țărm nisipos. Viața era lipsită de griji. Înota peste recife, se amesteca printre pești colorați și se relaxa în unduirea ușoară a valurilor. Dar exista un element puțin diferit legat de această caracatiță. Îi plăcea să se agațe de obiecte. Uneori, pentru a se amuza, își înfășura tentaculele în jurul unui pește și pornea într-o călătorie de plăcere. Alteori, își strângea tentaculele în jurul unei stânci puternice și solide, unde se putea simți în largul ei și în siguranță.

Pe măsură ce micuța caracatiță a crescut, s-a aventurat tot mai mult în larg, explorând ape mai adânci. Într-o zi, pe când înota cu oarece ezitare prin aceste teritorii noi, a dat de un obiect ciudat și neobișnuit. Corpul unei nave mari își arunca pe apă umbra întunecată. De prora ei se legăna o ancoră puternică, în jurul căreia caracatița, căutând o sursă de siguranță, și-a prins tentaculele.

Pe când stătea așa fixată de ancoră, cramponată, aceasta a început să coboare, scufundându-se prin ape care deveneau tot mai întunecoase și mai reci. Caracatița cea mică putea simți presiunea apei împingând spre înăuntru la fel de tare cum doreau temerile ei să explodeze în afară. Nu știa dacă să rămână agățată sau să-și dea drumul. În timp ce ancora ca atare o simțea ca fiind un loc ferit, sigur și puternic, coborârea ei în bezna și apăsarea oceanului erau foarte înfricoșătoare.

Caracatiței îi era frică să se desprindă de siguranța pe care o oferea ancora în această neașteptată schimbare de situație și se temea de adâncurile în care era scufundată. În cele din urmă, ancora a lovit puternic fundul apei. Micuța caracatiță s-a lipit mai strâns, nehotărâtă dacă să mai rămână prinsă de obiectul care o cufunda în adâncimi atât de necunoscute. I se părea cumva că este o falsă senzație de siguranță, dar în întunericul și apăsarea acelei incertitudini, micuța caracatiță ezita să se desprindă.

Temătoare, speriată și indecisă, micuța caracatiță s-a simțit mai liniștită, dar și neîncrezătoare deopotrivă, atunci când din bezna apelor a țâșnit un pește. Caracatița a strigat după ajutor. Peștele i-a ascultat povestea, după care a spus:

— Îmi pare rău. Eu nu te pot ajuta, dar un pește mai mare vine în urma mea. Ar putea să-ți ofere el ajutorul de care ai nevoie.

Nu a trecut mult și peștele mai mare a apărut înot, cu mișcări ușoare, relaxate. Ochii lui păreau blânzi și grijulii.

— Te pot ajuta, i-a răspuns peștele când caracatița i-a solicitat ajutorul, dar mai întâi trebuie să faci tu ceva ca să te ajuți singură. Trebuie să dai drumul acelei ancore de care te-ai ținut. Apoi îți voi arăta o cale de ieșire.

Nu știu cum a dat micuța caracatiță drumul ancorei. Nu știu dacă a făcut-o în mod treptat și șovăitor, desprinzându-și pe rând câte un tentacul, sau dacă s-a străduit să dea drumul încleștării ei complet, dintr-odată. S-ar putea să fi rămas agățată cu un tentacul sau două, simțind libertatea celorlalte mădulare înainte de a alege în cele din urmă să se aventureze într-o libertate mai deplină. Poate că avea nevoie să se mai țină măcar puțin înainte de a-și insufla curajul să se elibereze.

Peștele cel grijuliu a așteptat, încurajând și felicitând caracatița la fiecare „pas“ pe care-l făcea înainte. Apoi, când micuța caracatiță a renunțat la agățarea ei încleștată, peștele i-a spus blând:

— Urmează-mă!

Peștele a început să înoate înainte și iar înapoi și iar înainte, croindu-și încet-încet drumul în sus. Urcarea nu a fost atât de iute și de abruptă cum își imaginase caracatița, dar peștele părea că știe ce face, fiind conștient de problemele create de o ascensiune prea rapidă. El o ghida în așa fel, încât micuța caracatiță să învețe cum să se descurce singură, dacă i se mai întâmpla vreodată să nu mai atingă pământul. A început să se simtă mai puternică și mai capabilă. Împrejurimile nefamiliare nu o mai speriau. De fapt, acum călătoria i se părea o adevărată aventură.

Tot continuând să urce, a ajuns în ape tot mai calde și mai luminoase. Micuța caracatiță se simțea mai ușurată și fericită. Apăsarea și disperarea de a se găsi în întunecimile acelor adâncuri necunoscute s-au risipit și caracatița a simțit cum îi revine bucuria libertății. Ținea ritmul cu peștele și, un timp, au înotat unul lângă celălalt. Caracatița nu mai avea nevoie să îl urmărească. La un moment dat s-a pornit să înoate ea în față, luând conducerea și croindu-și drumul propriu înainte. Nu a trecut mult timp până ce peștele a spus:

— De aici încolo ești suficient de pregătită ca să mergi mai departe singură. Nu mai ai nevoie de mine să te însoțesc. Ai învățat drumul de întoarcere spre locul unde vrei tu să fii.

Micuța caracatiță i-a mulțumit peștelui și a înotat în sus, așa cum învățase din sfaturile și ghidările gentile ale peștelui. Apa a continuat să devină tot mai luminoasă și mai caldă. Lumina pătrundea prin suprafața clipocindă în ocean, făcând să strălucească peștișorii galbeni, roșietici și albaștri, care țâșneau din recifele de coral sculptate natural sau se repezeau printre ele.

Ceva se schimbase, nu numai evenimentele noi pe care le trăise, ci ceva în interiorul caracatiței. Nu se mai simțea mulțumită doar să fie acolo unde fusese mai înainte vreme. Se simțea diferit. Şi-a făcut drum afară din apă, s-a târât pe mal şi s-a întins pe nisip. Un timp s-a desfătat tolănită pe nisipul cald, bucurându-se de confortul soporific al luminii soarelui pe trupul ei, ascultând sunetele păsărilor marine deasupra ei şi foşnetul duios al vântului printre frunzele de palmier. Era tare plăcut să-ţi iei ceva timp pentru tine ca să recuperezi.

Repausul caracatiţei era şi un răgaz pentru consolidare şi validare. Odihnindu-se în tihnă acolo, în căldura plăcută a zilei, micuţa caracatiţă a reflectat la lucrurile care se petrecuseră, adeverind ceea ce învăţase şi validând mesajul acelei experienţe. Acea micuţă caracatiţă care se tot agăţa de diferite obiecte din jur părea ca un vis îndepărtat, o imagine înceţoşată din adâncurile oceanului. Nutrind un nou imbold de putere, caracatiţa s-a gândit că era timpul să pornească mai departe.

Simţindu-se plină de căldură, confortabilă şi încrezătoare, s-a ridicat în tentacule. A examinat plaja şi stâncile calcaroase din fundal care se înălţau abrupt spre cer. Făcându-şi drum prin nisip, caracatiţa s-a aventurat spre stânci. A început să se caţere către vârful uneia, folosindu-şi tentaculele cu isteţime şi precauţie. Mersul nu era întotdeauna uşor, dar caracatiţa simţea provocarea necunoscutului. Pe alocuri era nevoită să facă eforturi mari, dar nici măcar o singură dată nu a pierdut din ochi destinaţia ei. S-a urcat tot mai sus şi a fost recompensată cu un sentiment triumfător de succes.

În vârful stâncii adia o briză răcoroasă, revigorantă dinspre ocean. Caracatiţa şi-a desfăcut tentaculele aidoma unor aripi şi a început să se înalţe pe briză ca şi cum ar fi făcut asta toată viaţa ei. Săgeta văzduhul ca un vultur, călărind pe curenţii blânzi de aer, alunecând pe cei calzi şi trăind experienţa bucuriei pure de a zbura spre noi înălţimi.

Privind în jos, caracatița a urmărit valurile unduitoare ale oceanului de unde venise ea până încoace. Privind în sus, a văzut întinderea vastă a unui cer senin și azuriu, o întindere ce părea să reprezinte un nou simț de anticipare și să dețină speranța unor noi aspirații. În fine, caracatița și-a recunoscut proaspăt dobândita abilitate de a zbura liber, de a lăsa în urmă trecutul, de a se bucura de experiența momentului și de a anticipa deliciile a ceea ce avea să vină.

Exercițiu

Acum înregistrați-vă propriile idei de poveste. Când ascultăm povești, ele ne amintesc adesea de experiențele trăite, declanșează în noi amintiri ale unor povești similare pe care le-am auzit în trecut sau generează idei creatoare pentru o povestire metaforică adecvată unui client anume.

Folosiți un carnețel pentru a consemna ideile unor povești dătătoare de forțe noi. Nu este nevoie să scrieți în amănunt toată povestea; va fi îndeajuns o simplă notă a temei. Poate veți dori să stimulați creativitatea, făcând brainstorming, și să lăsați ideile să curgă liber, fără cenzură. Vă poate ajuta să vă referiți la ele în viitor, când căutați idei de povești despre inocularea de puteri noi.

CAPITOLUL 5

A învăța să acceptăm

Clienții vin adesea la noi deoarece nu pot accepta că anumite lucruri în viață nu se pot schimba: „mi-aș dori să nu fi avut o copilărie abuzivă"; „mi-aș dori ca soțul meu să fie altfel"; „mi-aș dori să nu mi se întâmple aceste lucruri". Când dorim să controlăm incontrolabilul, ne pregătim terenul pentru dezamăgiri și, eventual, depresie. Iluzia că putem controla incontrolabilul (iar terapia sprijină uneori această iluzie, accentuând puterea sau controlul personal asupra *fiecărei* situații de viață) este o formulă certă pentru nefericire și duce la consecințe problematice. Astfel, arta acceptării nu este numai necesară pentru supraviețuirea noastră emoțională, ci și de dorit întru fericirea noastră.

Chiar dacă nu putem fi în stare să schimbăm ceea ce se întâmplă, putem alege cum să privim problema — iar acceptarea este una dintre aceste alegeri. Pentru o persoană care se zbate să controleze incontrolabilul, acceptarea *este* o schimbare. Când viața nu merge bine, trebuie să recunoaștem ceea ce nu putem schimba *și* să examinăm cum să schimbăm ceea ce putem. Ambele sunt scopuri terapeutice legitime și esențiale. Următoarele povești vizează acceptarea a ceea ce suntem, a ceea ce avem, a ceea ce ne aduce viața și a ceea ce nu poate fi schimbat.

Povestea 12
Să acceptăm viața așa cum este

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Opțiuni legate de stilul de viață
- Conflicte între bani și timp liber; muncă și plăcere; siguranță și libertate
- Provocări la adresa opțiunilor voastre

Resurse dezvoltate
- A învăța să acceptăm viața așa cum este
- A dezvolta toleranță față de ceilalți
- Să ne bucurăm de ceea ce avem

Obiective propuse
- Fiți fericiți cu ce aduce viața.
- Găsiți-vă timp să vă bucurați de ceea ce aveți.
- Fiți mulțumiți cu plăceri simple.

Un pescar s-a așezat pe marginea aspră a unui perete stâncos și a aruncat o undiță în apă. S-a sprijinit de trunchiul solid al unui palmier. Frunzele, fremătând sub boarea lină a brizei, intonau un cântec de leagăn liniștitor. Lumina târzie a după-amiezii dănțuia în minuscule oglinjoare aurii pe marea ce clipocea. Pescarul nu trebuia să se oprească și să se gândească: „Iată paradisul." Din obișnuință, el accepta că așa erau lucrurile acolo în marea majoritate a timpului.

În această dimineață anume, așa ca aproape de fiecare dată în zorii zilei, s-a trezit și a cules fructe proaspete de mango din pomul de la ușa din față a modestului său cămin. S-a dus în junglă să culeagă nuci de cocos și fructe tropicale. Și-a lucrat un timp grădina, în care cultiva cartofi dulci de calitate. A parcurs distanța scurtă spre casă atunci când stomacul i-a spus că venise ora să ia prânzul cu familia, căci ceas de mână nu avea. După ce a mâncat, s-a întins în hamac pentru obișnuita lui siestă de după-amiază.

Nu avea de ce să-și facă griji în legătură cu avuția sau copiii lui. Nimeni din sat nu poseda multe bunuri, majoritatea caselor erau mereu deschise pentru oaspeți și nu existau sisteme de alarmă. Copiii lui mergeau prin împrejurimi în siguranță, iar insula nu fusese niciodată vizitată de un ofițer de poliție.

Acum, în timp ce soarele cobora calm și într-o mare bogăție coloristică spre orizont și briza mării mângâia blând, răcorind cu suflu-i revigorant căldura zilei, omul ședea pe peretele stâncos care fusese construit treptat de generații de străbuni ai lui.

O stațiune turistică, atrăgând mulți vizitatori străini bogați, fusese ridicată recent nu departe de locul lui tradițional de pescuit. Un om de afaceri aflat în concediu se plictisise să nu facă nimic toată ziua în afară de să stea la piscină și a început să se agite. A ieșit din perimetrul stațiunii ca să facă o plimbare de seară de-a lungul țărmului și l-a întâlnit pe pescarul care ședea pe peretele stâncos.

Apropiindu-se de el, omul de afaceri a întrebat:

— Ce faceți acolo?

— Iaca, doar prind un pește sau doi pentru masa de seară a familiei mele, a venit răspunsul.

— De ce să îți limitezi mătăluță prada la unul sau doi pești? l-a întrebat bărbatul, care-l etichetase deja pe pescar drept leneș. Par să fie o grămadă de pești în ocean. Dacă ai petrece ceva mai mult timp aici, ai putea prinde trei sau patru pești.

— De ce aş vrea, mă rog, aşa ceva? a întrebat mirat pescarul.

— Păi, a replicat omul de afaceri, surprins de lipsa de logică financiară a pescarului, ai putea să păstrezi un peşte sau doi pentru familie şi să-i vinzi pe ceilalţi. Dacă economiseşti banii, poţi cumpăra încă o undiţă şi îţi poţi dubla numărul de peşti prinşi.

Continuând să fie uimit, pescarul a întrebat din nou:

— De ce aş face, mă rog, aşa ceva?

— Păi, a răspuns turistul, cu banii pe care-i câştigi în plus ai putea să cumperi o plasă. În acest fel ai prinde şi mai mulţi... şi ai câştiga mai mulţi bani.

— Şi la ce mi-ar folosi una ca asta? a întrebat umilul pescar, preferând solitudinea locului său de pescuit faţă de interogatoriul unui străin.

— Atunci, a spus bogatul turist, niţel frustrat de naivitatea pescarului în ale afacerilor, ai putea să cumperi o barcă, să împrumuţi poate nişte bani, să cumperi mai multe bărci, să pui bazele unei întregi flote de pescuit, să-ţi conduci propria companie, să-ţi investeşti câştigul la bursa internaţională de valori şi să devii foarte bogat.

Pescarul, om simplu, s-a uitat zeflemitor la bărbatul care avea idei atât de ciudate. Apa şi uscatul îi ofereau din belşug ce-i trebuia. De ce să vrea să-şi ia mai mult decât necesar? De ce să vrea să ia grămada de peşti de la familia şi prietenii lui doar pentru a-i vinde înapoi tot lor?

— Dacă-mi urmezi sfatul, a continuat turistul, ai putea să devii bogat şi să ai tot ce vrei.

— Ce aş face cu toţi banii, dacă i-aş avea? l-a întrebat pescarul.

— Ai putea să faci ce fac eu, a răspuns mândru omul de afaceri. În fiecare an ţi-ai putea lua două săptămâni de concediu ca să faci orice îţi pofteşte inima. Ei bine, ai putea chiar să vizitezi o insulă tropicală, exact cum am făcut eu, unde ai putea să stai pe o stâncă și să pescuiești în voie.

Povestea 13

Să învățăm să ne acceptăm condiția

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Căutarea imposibilului
- Nevoia de a obține ceea ce nu putem avea
- Lăcomie și dorință neînfrânată
- Neacceptare
- Gândirea „iarba e mai verde de cealaltă parte"

Resurse dezvoltate

- A învăța să apreciați realitatea
- A accepta ce vă oferă viața
- A descoperi și a aprecia ce aveți

Obiective propuse

- Fiți mulțumiți cu ce aveți.
- Acceptați-vă propriile calități și însușiri caracteristice.

Un spărgător de piatră lucra odată la suprafața dură de stâncă a carierei, poc, poc, pocănind ca să spargă suprafața tare. Zgomotul făcut de ciocan și de daltă îi răsuna constant în urechi: poc, poc, poc.

Munca lui era lentă și anevoioasă. Vara, căldura soarelui era reflectată de stânci, făcând ca locul lui de muncă să devină fierbinte ca un furnal. Iarna, nu exista adăpost de ploaie sau de gerul care făcea cariera să devină rece ca un frigider. În timp ce spărgea piatra, se tot gândea cât tânjea la o viață mai bună, dorindu-și să dețină forța de a-și schimba condiția. În fantasmele lui, se vedea în locuri la care putea doar visa, căci știa că plăsmuirile imaginației sale nu se vor realiza niciodată — sau, cel puțin, așa credea.

Într-o zi la o oră târzie, în timp ce-și târa spre casă trupul obosit, a trecut pe lângă conacul fastuos al unui nobil. Privind înăuntru, a zărit veșmintele luxoase ale bogătașului, frumusețea soției lui, masa îmbelșugată și s-a gândit în sinea lui: „De aș putea fi acest nobil, aș fi bogat și puternic. Aș putea scăpa de toate problemele și neajunsurile vieții de spărgător de piatră. O, ce mi-aș dori să fiu nobil."

Spărgătorul de piatră a fost surprins și șocat, căci, nici n-a apucat bine să-și rostească dorința, că s-a și trezit șezând în capul mesei. A devenit chiar acel nobil pe care-l privise mai înainte: cu straie bogate, cu o soție frumoasă alături și pe masă cu toate bucatele pe care și le putea imagina. Se bucură de noua lui viață, de belșug, de putere. Era capabil să le dea porunci servitorilor lui, angajaților lui și soției lui. Își savura din plin autoritatea și se împăuna trufaș cu ea, dar lucrurile aveau să se schimbe.

Într-o zi regele a venit să viziteze orașul nobilului. Având în vedere statutul lui de nobil, era obligat să participe ca gardă de onoare. A trebuit să se umilească în fața stăpânului. Înclinându-se servil, a început din nou să-și dorească mai mult. S-a gândit în sinea lui: „Regele are mai multă influență și putere decât un nobil. Aș dori să fiu rege."

Nici n-a apucat bine să-i treacă acest gând prin cap, că s-a și trezit încălecat pe calul regelui, înveșmântat în straie regale și înconjurat de trupe loiale. Calea pe care trecea el era flancată de oameni înclinați umil, printre care se număra și nobilul care fusese el până nu demult.

Întorcându-se la palat, s-a așezat pe tronul înalt și autocratic, în timp ce supușii lui se prezentau, aplecându-se adânc în fața lui și aducându-i daruri. Asta da, viață! Era grozav să fii conducător. S-a gândit că i s-ar potrivi într-adevăr acest stil de viață. Era cu siguranță mai bună decât cea de spărgător de piatră.

A profitat cât a putut de poziția lui. A călătorit până în ungherele cele mai îndepărtate ale domeniilor lui. Adora puterea care îi forța pe toți — țărani, preoți, academicieni și nobilime — să se umilească în fața lui. Într-una dintre aceste călătorii pe timp de vară, un soare intens și necruțător a început să-l ardă. Se sufoca de căldură în veșmintele lui regești. Persoana lui regală era constrânsă să asude din abundență. Nu avea control asupra situației, așa că a trebuit să-și abandoneze poziția puterii pentru a căuta refugiu la umbră. Acolo, în umbră, gândurile lui pizmașe și infatuate au răsărit din nou. „Soarele, reflectă el, are o putere măreață. Este chiar mai puternic decât un rege. Mi-aș dori să fiu soarele."

Magia care-l transformase în prealabil a funcționat instantaneu încă o dată. S-a trezit sus pe cer, revărsând lumină asupra pământului, aruncându-și razele asupra regilor și a împăraților, arzându-i cu dogoarea lui pe cei ce se lăfăiau la plajă și declanșând cancere. Putea forța oamenii să caute adăpost de arșița lui, să se retragă de pe câmp sau să facă o siestă după-amiaza, pe care nu și-o doriseră. Asta da, grandoare! Își savura din plin puterea... până ce, într-o zi, un nor a traversat cerul plutind și i-a astupat lumina. Mai întâi s-a enervat, dar apoi a început să se gândească: „Norul este suficient de puternic ca să oprească arșița şi lumina soarelui. De aceea, norul este mai puternic decât soarele. Aş dori să fiu un nor."

Pe loc a fost transformat din nou. Plutea pe cer ca nor pufos, un nor cumulus. Putea să plouă jos peste pământeni şi să-i urmărească alergând să se adăpostească sau în căutarea unei umbrele. Putea să-i răpească soarelui căldura şi să creeze răcoare. Putea să facă râurile să-şi iasă din matcă şi stăvilarele să-şi spargă zidurile. Putea produce inundaţii care dărâmau case şi distrugeau vieţile oamenilor. Da, norul avea categoric putere. Acesta era modul în care voise întotdeauna să fie viaţa... până într-o zi când un vânt brusc a început să vâjâie prin ceruri, suflând şi gonind norul. Norul era lipsit de putere. Nu avea nici forţă, nici direcţie. „Vântul, se gândi norul, da, în el sălăşluieşte puterea. Vântul este mai puternic decât un nor. Mi-aş dori să fiu vântul."

Într-un alt act de transformare magică, norul a devenit pe loc vânt. Vâjâind printre copaci, suflând în rafale, distrugând iarba de pe păşuni, răsturnând umbrelele, smulgând acoperişurile de pe case şi doborând căpiţele de fân, spărgătorul de piatră se distra grozav ca vânt. „Asta e adevărata viaţă", se gândi. „Ca vânt am puteri nelimitate." Sufla cu ferocitate în jurul pământului. Biciuia apele mărilor, învolburându-le. Scufunda bărci. Forma valuri uriaşe care se zdrobeau de ţărmul unor insule minuscule. Nu se distrase niciodată mai bine... până într-o zi când a scos o suflare atotputernică ce s-a izbit brusc de o opreliştе. În faţa lui se ridica semeţ o stâncă înaltă care a rămas neclintită. A încercat din nou, incapabil să încovoaie sau să zgâlţâie stânca solidă. „Stânca, s-a gândit vântul, poate opri până şi cele mai sălbatice rafale ale mele. Este evident că stânca-i mai puternică decât vântul. Aş vrea să fiu stânca."

Pe loc a devenit stânca. Înalt și puternic, putea opune rezistență celor mai cumplite uragane pe care le lansa vântul spre el. Oamenii veneau ca să-i admire grandoarea și să-i slăvească frumusețea naturală. Făceau picnic la baza lui sau încercau să-și măsoare forțele cu a sa, făcând ascensiune pe chipul său. Era o prezență dominantă peste întregul ținut. „Da! Asta e, se gândi. În cele din urmă am găsit-o. În fine, sunt puternic. Sunt însăși stânca."

Nici nu a intrat bine gândul în mintea lui, când jos, la bază, a auzit deodată un „poc, poc, poc" constant...

Povestea 14

Să ținem minte ce să nu uităm

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Probleme de gestionare a responsabilității
- Îndeplinirea cerințelor muncii
- Probleme de gestionare a timpului
- Sănătate și stare de bine
- Neglijarea resurselor din trecut

Resurse dezvoltate

- A găsi timp pentru a vă aminti ce a funcționat în trecut
- A face uz de abilități din trecut pentru a face față prezentului
- A face uz de plăceri trecute
- A dezvolta abilități de grijă de sine

Obiective propuse

- Acceptați-vă abilitățile.
- Redescoperiți resurse folositoare.
- Dezvoltați strategii pentru gestionarea stresului și a timpului.
- Aduceți-vă aminte de nevoia de a avea grijă de voi înșivă.

O femeie mi-a spus într-o zi cum a redescoperit ceva atât de important, încât părea greu de imaginat că l-ar fi putut uita vreodată. Din nefericire, sunt momente în viețile noastre, ale tuturor, când adevărurile simple sunt trecute cu vederea sau când înțelepciunea conținută în ele este dată deoparte de toate necesitățile vieții și traiului. Exact asta i s-a întâmplat Samanthei.

Crescuse într-un mic oraș la țărmul mării. Din câte mi-a spus despre ac esta, era greu de imaginat o ambianță mai idilică în care să-ți petreci copilăria. Venea de la școală de-a lungul plajei, culegând de pe mal scoici frumoase, sepii cu spinarea moale pentru crescătoria ei de păsări și alte surprize misterioase care erau aduse de valuri din tot felul de rămășițe ce pluteau în apele oceanului.

Iubea libertatea pe care o simțea când briza mării, de o răcoare revigorantă, îi adia prin șuvițele lungi. Alerga, toată numai bucurie, picioarele afundându-i-se în nisip și stropii reci plescăindu-i pe degete. Pescărușii o chemau de sus cu strigătele lor ori se avântau din aer aidoma unor sulițe spre sol când țінteau ceva ce le putea servi de hrană. Când delfinii zburdau în golf ea sărea în sus de încântare, dar ceea ce-i plăcea cel mai mult era să șadă pe stânca ei preferată pe un promontoriu abrupt, urmărind nuanțele pastelate ale apusului de soare, când o minge caldă de lumină se cufunda în brațele mării.

Pe măsură ce a crescut, a avut tot mai puțină vreme să colinde de-a lungul țărmului. Timpul a devenit important într-un mod în care nu fusese niciodată în copilăria ei. Era adolescentă acum. Învăța să preia responsabilitățile maturității care bătea la ușă și, odată cu vârsta adultă, a venit și implicarea că trebuia să uite de plăcerile și voioșia copilăriei. Acum era vremea să se pregătească pentru viitor și să uite bucuria de a fi în prezent. Avea teme de făcut, examene pentru care să studieze și o carieră la care să se gândească.

Samantha s-a adaptat bine. Și-a trecut examenele cu brio, a fost admisă la o facultate bună de drept și și-a părăsit orășelul de la țărmul mării pentru a urma o carieră în metropolă. În primii ani găsea mereu timp să se întoarcă în orășelul ei de pe coastă în concedii, dar acestea treceau repede. Tensiunea tot mai mare a noii cariere a însemnat că mai rămânea doar puțin timp pentru vizitele acasă și încă și mai puțin pentru a se plimba pe malul pe care-l iubise atât.

Succesul a adus înstărire și un apartament frumos în suburbia „corectă", dar, din păcate, nu și fericire. Samantha se simțea tot mai descurajată. Îi lipseau libertatea și voioșia copilăriei. Sperând să le redobândească, a angajat un artist să-i picteze un tablou mare al unui apus în golful ei de-acasă. Stătea în fața tabloului, încercând să-și recapete amintirile.

Era frumos, dar nu a funcționat. Deznădejdea ei a crescut, iar sănătatea a scăzut. A constatat că devine tot mai sensibilă la răceli și gripe — acele boli agasante care îți amintesc că ești vulnerabil și îți semnalează că ceva nu este chiar în regulă cu tine.

A căutat muzică new age, sperând să aducă în livingul ei sunete de valuri, de pescăruși și de balene. Se forța să stea în fața tabloului și să asculte sunetele artificiale ale oceanului. Dar mintea ei nu era acolo. Avea termene-limită de respectat, obiective financiare de realizat și probleme de afaceri de rezolvat.

Într-o zi a trebuit să viziteze un client care trăia la mare. Când a părăsit biroul lui pe seară, soarele apunea. Urmându-și inima, mai degrabă decât ce-i dicta mintea (care îi amintea de raportul urgent pe care trebuia să-l încheie până a doua zi), și-a condus mașina într-un parc de la malul mării. Samantha și-a azvârlit pantofii din picioare, și-a scos ciorapii și a început să meargă prin apa de lângă mal. Nisipul rece, umed îi masa tălpile picioarelor, briza proaspătă a oceanului îi mângâia sufletul și a simțit cum se înalță, ca și cum s-ar fi aflat pe aripile unui pescăruș.

Se simțea întinerită. Timpul petrecut la țărmul mării fusese reconfortant și agreabil. Inima i s-a înălțat, trupul i s-a relaxat, iar mintea i s-a concentrat pe prezent. Când era copil, învățase ceva despre sursa sănătății și fericirii ei. Tot timpul, o părticică din ea știuse cum să activeze din nou această sursă. Se mira cum de putuse să uite vreodată un lucru atât de important și se întreba cum se putea asigura că nu-l va mai uita niciodată.

Povestea 15
Suntem cu toții diferiți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Propria noastră perspectiva îngustă asupra problemelor
- Neacceptarea unor atitudini divergente
- Intoleranța față de alții

Resurse dezvoltate

- A dezvolta o înțelegere mai adâncă
- A vedea perspectiva celeilalte persoane
- A învăța să acceptăm diferențele individuale

Obiective propuse

- Tolerați diferențele.
- Acceptați atitudinile și acțiunile altora.
- Poate că nu există „un singur mod corect" — ci, pur și simplu, diferențe.
- Atenția față de ceilalți poate avea multe expresii diferite.

Un călăreț intră cu calul într-un luminiș, întrebându-se unde l-ar putea priponi. Privind în jur, găsi un par, săpă o groapă și îl înfipse bine în pământ. Se duse în jos până la cel mai apropiat râu ca să se înviorеze cu niște guri de apă, apoi, înainte de a pleca, se gândi: „Voi lăsa parul în pământ. Când va apărea pe acest drum un alt călăreț, va avea de ce să-și lege calul."

Următorul vizitator nu a fost călăreț, ci un călător care s-a întâmplat să străbată în drumeția lui aceleași meleaguri. Ajungând în luminișul în care parul era înfipt în mijlocul drumului, s-a gândit: „Dacă trece cineva pe aici noaptea, s-ar putea să intre direct în acest par și să se rănească." Acționând din grijă față de alții, a tras parul afară din pământ și l-a aruncat la marginea drumului.

După o zi sau două, un pescar umbla în josul râului, căutând un loc bun pentru a pescui, când a văzut parul cum zace într-o margine a luminișului. L-a ridicat și l-a cărat la malul apei. Acolo l-a folosit ca pe o bancă pentru a-și ridica trupul peste solul mâlos. Când era gata să părăsească locul, și el a acționat din considerente de grijă față de alții. „Voi lăsa parul aici, se gândi. Orice alt pescar vine de-a lungul malului va avea și el un loc uscat pe care să se așeze și de unde să dea la pește."

Puțin mai târziu, un barcagiu a trecut vâslind pe râu în jos, căutând un loc de care să-și lege barca. A zărit parul pe mal, și-a croit cu grijă drum până la țărm și, aidoma călărețului, a săpat o groapă și a înfipt parul în ea, ca să își poată lega bine ambarcațiunea. La plecare, s-a gândit, ținând cont de alți barcagii: „O să las parul înfipt în mal. În acest fel, orice alt barcagiu vine în josul râului îl va putea folosi și el pentru a-și acosta bine barca."

Următorul trecător era tăietor de lemne. Toată ziua stătuse sub cerul liber tăind copaci verzi, când văzu parul înfipt în mal. Se gândi: „Ce bucată grozavă de lemn uscat. Va arde bine și îi va ține de cald bătrânei mele mame în iarna ce va să vină." Și-l urcă pe umăr, îl cără până la casa mamei lui și îl tăie bucăți cu toporul.

Fiecare trecător tratase parul cu bune intenții și cu considerație față de semenii săi călători. Fiecare procedase așa într-un mod care era atât rațional, cât și practic. Fiecare folosise parul bine.

Fiecare călător era diferit. Fiecare a perceput parul în mod diferit și, din cauza acestor percepții, fiecare acționase diferit.

Cine poate să spună care dintre călători a acționat corect sau dacă chiar există un singur mod corect?

Povestea 16
Dorința cea mai arzătoare

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Nutrirea unor visuri sau dorințe nerealiste

- A face fericirea condiționată
- Dorința perfecțiunii

Resurse dezvoltate

- A accepta lucrurile simple
- A descoperi că durerea și suferința pot fi experiențe întru creștere și evoluție
- A accepta ce aduce viața

Obiective propuse

- Doriți-vă ce puteți avea.
- Învățați din experiența vieții.
- Durerea și plăcerea fac parte ambele din călătorie.

O profesoară universitară a avut un vis. Era mânată de o pasiune de a găsi și poseda dorința ei cea mai arzătoare. Era deja o savantă de renume mondial în arheologia maya, scrisese câteva cărți, își publicase cercetările în cele mai prestigioase reviste și era invitată adesea ca vorbitor-cheie la conferințe internaționale. Dar asta nu era destul. Descoperise numeroase artefacte prețioase care erau acum bine păstrate în muzee. Scosese la iveală multe cunoștințe despre cultura maya, dar nici asta nu era destul. Ce își dorea cel mai mult era, conform colegilor ei, un mit, un zvon, o simplă aluzie a ceva ce putea să fie — sau să nu fie.

Studiile ei au familiarizat-o cu limba maya cuneiformă și se afla în căutare de sensuri în această limbă vorbită odinioară, care acum era la fel de moartă ca și pietrele pe care era înscripționată. De-a lungul anilor, ceva îi stârnise interesul și dăduse naștere misiunii ei pasionate. Cuneiformele sugerau că posesorul unui anumit vas își va vedea dorința cea mai arzătoare împlinită.

Asta-i ce-și dorea cu o pasiune atât de aprigă. Acesta era mesajul care o făcea să declare: „Nu voi fi fericită până ce nu voi găsi vasul sacru care împlinește dorința supremă a cuiva."

Ea nu era omul care să-și petreacă timpul analizându-și propriile vorbe. Nu s-a oprit niciodată ca să reflecteze cum a-și agăța fericirea de ceva atât de intangibil o putea destina unei vieți de deziluzii. Dacă bucuria vieții era condiționată de găsirea unui singur obiect care s-ar fi putut să nici nu existe, își restrângea grav șansele de fericire. Ce se întâmpla dacă nu-l găsea niciodată? Ce se întâmpla dacă nu exista? Ce se întâmpla dacă exista, dar nu avea forța de a împlini dorința cea mai arzătoare? Însemna ca nu ar putea fi niciodată fericită?

Acum în orice caz nu era fericită. Tablele maya nu dădeau nicio referire despre locul în care s-ar putea afla obiectul obsesiei ei, în afară că era depozitat într-un templu special, neidentificat. Apoi, într-o zi, s-a întâmplat ceva ce a schimbat cursul carierei ei — și viața-i însăși. În timp ce zbura într-un avion ușor deasupra junglelor Americii Centrale, niște vânturi puternice i-au deviat avionul de pe ruta lui. Privind în jos în încercarea de a repara un rulment, ochiul ei format arheologic a detectat o colină conică solitară ridicându-se din junglă. Inima ei a început să bată gata să-i spargă pieptul. Pentru oricare altul ar fi putut să nu fie mai mult decât un frumos delușor simetric. Pentru profesoară, era un templu izolat în mod straniu și nedocumentat până acum nicăieri.

Plină de speranțe, a organizat rapid o expediție pe uscat. L-a angajat în expediție pe asistentul ei obișnuit, care provenea din acele locuri. Era un om de încredere, muncea din greu și era loial, dar avea o slăbiciune pentru alcool. Ca să aibă garanția că va face o muncă loială și onestă, arheoloaga s-a asigurat prin eforturi laborioase că printre proviziile expediției nu se vor găsi băuturi alcoolice.

A fost foarte anevoios să-și croiască drumul prin jungla deasă și să excaveze templul neglijat de secole. Temperatura era foarte înaltă. Umiditatea la fel, și asistentul ei dădea cât se poate de clar de înțeles că tânjea după o băutură. Într-adevăr, la sfârșitul unei zile grele de muncă nu prea se mai putea gândi la nimic altceva.

Întâmplarea a făcut ca el să fie primul care să pătrundă în sala interioară a templului. Nasul lui a detectat rapid mirosul celui mai dulce bourbon. A urmărit aroma de-a lungul încăperii, până la un altar pe care se găsea un vas solitar. A scos dopul de pe gâtul sticlei și a tras o înghițitură zdravănă din cel mai bun bourbon pe care-l gustase vreodată.

Profesoara nu era departe în urma lui. A mirosit bourbonul din respirația lui și, crezând că omul ascunsese ceva băutură printre proviziile lor, s-a bodogănit singură că nu verificase mai cu grijă înainte de plecare. Nici măcar acest gând nu a reușit să-i distragă însă atenția mult timp. Ochii ei s-au oprit iute pe vasul care ședea pe altar — exact acolo unde îl pusese la loc asistentul ei.

Nu arăta diferit față de alte lucrări maya: un vas de ceramică, în culoare crem, cu picturi ale jaguarului sacru, precum și ale zeului soarelui și zeului lunii. Oricum, știa că *acesta* era vasul.

Ca și asistentul ei, a scos dopul, da, spre deosebire de el, nu a simțit miros de bourbon. Când l-a agitat, vasul era gol.

L-a împachetat cu grijă pentru anevoiosul drum de întoarcere și au început dificila călătorie spre casă prin junglă. De-abia aștepta să le povestească scepticilor ei colegi. Acum, că îl găsise, se simțea cert fericită.

Profesoara poate că nu ar fi fost atât de entuziasmată dacă ar fi știut ce se petrecea în spatele ei. Ori de câte ori asistentul ei simțea nevoia de o băuturică, despacheta în secret vasul și trăgea o dușcă din conținutul său infinit. După aceea, îl reîmpacheta cu grijă și îl punea în cutia lui. De astă dată, se gândea el, profesoara chiar că descoperise ceva valoros.

După două sau trei zile de mers și reflectat, curiozitatea profesoarei sporise la un nivel care o copleșea. Acest vas chiar putea să îi împlinească dorința supremă? Putea să-i asigure ce-și dorea ea mai mult decât orice? Avea într-adevăr forța și magia la care se făcea aluzie pe acele table de piatră?

Într-o noapte cu lună plină, a scos cutia și s-a așezat, sprijinindu-se de un copac. Și-a despachetat prețioasa avuție și a decis să testeze capacitatea fantastică a vasului sacru de a împlini dorința cea mai arzătoare. A scos dopul vasului gol. Nu avea nicio aromă. Ținându-l în lumina lunii, și-a rostit dorința-i supremă: „Îmi doresc să fiu eliberată de rănire, durere, tragedie și tristețe. Îmi doresc fericire totală."

Din nou, nu se oprise ca să se gândească la ceea ce spusese. Durerea, rănirea și nefericirea fac parte din experiența fiecăruia. Oricât ar fi de neplăcute, sunt elemente esențiale din călătoria fiecăruia prin viață. Din ele învățăm lecțiile supraviețuirii. Ele contribuie la experiența și dezvoltarea noastră. Viața nu va putea să fie și nici nu o să fie *total* fericită. Fără durere, fără tragedie, fără rănire sau tristețe nu există viață.

Nici nu a apucat bine să-și spună dorința că a și căpătat ce a cerut. A căzut fără viață lângă sticlă, liberă de orice rănire, durere și tristețe. În dimineața următoare, asistentul ei a ieșit din cortul lui. A pregătit micul dejun și l-a dus la cortul profesoarei. Mirat să constate că lipsea, a început să o caute. Nu a durat mult, până ce și-a descoperit patroana zăcând fără suflu sub copac cu vasul sacru lângă ea. „Dacă mi-ar trebui vreodată o băutură, exclamă el, acum e momentul.” A ridicat sticla, a scos dopul și a sorbit o înghițitură zdravănă de bourbon.

Povestea 17

A accepta ce aduce viața

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Dorința de a controla incontrolabilul
- Speranța ca viața să vi se adapteze
- Intoleranța față de incomodități

Resurse dezvoltate

- A accepta că anumite lucruri sunt de neschimbat
- A învăța să vă adaptați la ceea ce nu poate fi schimbat
- A cere ceea ce este realizabil

Obiective propuse

- Acceptați ce aduce viața.
- Tolerați incomoditățile.
- Realizați că lucrurile ar putea fi mai rele.
- Asigurați-vă că ceea ce cereți este ceea ce doriți.

Când eram copil, aveam un profesor pe nume domnul Farmer. Cred că unul dintre motivele pentru care mi-l amintesc atât de bine este modul în care preda. El ne preda în povești, parabole și proverbe. Obișnuia să spună lucruri ca: „Orice privilegiu își are responsabilitățile lui.” Nu cred că asta însemna mult pentru mine când eram copil, dar acum că sunt adult am ajuns să-i apreciez mesajul. Poveștile și zicalele au o tendință de a rămâne în banca de date a memoriei noastre și pot să revină într-un moment ulterior.

Domnul Farmer ne-a spus odată o poveste despre o văduvă fragilă și mai în etate, care stătea singură într-o locuință umilă la câteva mile depărtare de cel mai apropiat sat. În fiecare vineri făcea călătoria lentă și laborioasă până la piețele locale ca să se aprovizioneze pentru săptămâna ce urma. Își planifica atent, așa încât să nu facă decât un drum pe săptămână. Într-adevăr, era ceva ce îi ocupa frecvent mintea. Se gândise să facă două sau trei excursii mai scurte pe săptămână, dar asta însemna să trebuiască s-o pornească la drum chiar mai des. Nu, o dată pe săptămână era îndeajuns.

Cu trecerea anilor, călătoria devenise tot mai dificilă, mai cu seamă drumul la deal spre casă, când era și încărcată cu cumpărăturile ei. Niciun autobuz nu o lua pe drumul ei. Ducea o existență atât de solitară, încât nu avea prieteni pe care să-i roage să o conducă cu mașina. Taxiurile erau prea scumpe. Nu, trebuia să se bizuie pe propriile resurse, oricât de grea ar fi fost sarcina.

Într-o anume zi de vineri, așa cum îi era ritualul, și-a scris lista de cumpărături, s-a îmbrăcat de oraș și și-a pregătit cele două coșuri. Ducea câte un coș în fiecare mână, pentru a distribui greutatea în mod egal, a o echilibra și a face călătoria mai ușoară.

În timp ce mergea spre oraș, un vânt puternic și tăios s-a pornit să-i bată direct în față, silindu-i trupul fragil să se lupte cu forța lui. Fiind o femeie credincioasă, a început să se roage. L-a rugat pe Dumnezeu să schimbe direcția vântului. S-a rugat tot drumul până în oraș, în timp ce se lupta cu rafalele reci, dar vântul continua să sufle și părea că rugăciunile ei rămăseseră fără ecou. Nici nu se potolea, nici nu își schimba direcția.

În oraș și-a făcut circuitul obișnuit: brutăria pentru bucata ei de pâine, lăptăria pentru laptele ei, aprozarul pentru legumele ei și măcelarul pentru carnea ei. Treptat și-a umplut fiecare coș, verificând să vadă dacă ele cântăreau egal. Când și-a tăiat de pe listă și ultimul articol, a făcut cale-ntoarsă ca să se îndrepte spre casă, pornind-o la deal — și a luat vântul direct în față. Cu siguranță, Dumnezeu îi ascultase rugăciunile și schimbase direcția vântului!

Povestea 18
A accepta o pierdere

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Experiența pierderii
- Când viața nu merge pe drumul dorit de noi
- Confruntarea cu neașteptatul

Resurse dezvoltate
- Acceptarea problemelor
- A învăța să refasonăm o pierdere
- Căutarea celei mai bune explicații posibile
- Ajustarea perspectivei pe care o avem asupra evenimentelor

Obiective propuse
- O pierdere poate fi minimizată prin felul cum o vedeți.
- Priviți spre partea luminoasă.
- Găsiți soluția cel mai puțin dureroasă.

Un tată șomer a patru copii se târa fără speranță de-a lungul unei străzi pustii. Plecase de-acasă când se crăpase de ziuă, așa cum făcuse în fiecare zi în ultimele câteva luni. Disperarea lui era evidentă din mersul lui șovăitor. Se aștepta deja ca rundele sale prin oraș să nu reușească nici de astă dată să producă vreo muncă plătită.

Familia lui se lupta cu greutățile vieții. Facturile se adunau mormane, copiii se duceau uneori flămânzi la culcare, iar soția lui începea să sufere de depresie. În timp ce-și târșâia pașii pe drumul plin de colb, degetul mare de la picior a lovit ceva. Curios, s-a aplecat să ridice obiectul. Era o monedă veche, stricată și necunoscută. Insuficientă, s-a gândit, ca să ne ușureze traiul.

Cu toate acestea, s-a dus cu ea la bancă.

— Nu este o monedă în circulație, i-a spus casiera.

Omul a ridicat neputincios din umeri. Acesta era felul în care îi mergea norocul. Casiera l-a sfătuit să o ducă la un numismat în capătul de jos al străzii. Colecționarul i-a confirmat vechimea monezii și i-a dat 30 de dolari pe ea.

Nespus de bucuros, sărmanul om a început să mediteze ce ar putea face cu această pleașcă. Trecând pe lângă un depozit, a văzut niște plăci de lemn frumos marmorate care erau ieftinite la vânzare. Îi putea construi soției lui câteva rafturi, căci tot spunea de un timp încoace că nu avea unde să-și pună oalele și borcanele în modesta lor bucătărie.

Dându-și cei 30 de dolari pe materialele respective, le-a săltat în spinare și a pornit-o spre casă. Pe drum s-a întâmplat să treacă pe lângă un fabricant de mobilă. Ochiul profesionist al producătorului a remarcat imediat modelul atractiv marmorat, culoarea frumoasă și calitatea deosebită a lemnului pe care omul îl căra pe umeri. Avea o comandă să construiască un birou și cu acest lemn putea să ceară un preț mare, așa că i-a oferit omului 100 de dolari. Când acesta a ezitat, fabricantul de mobilă l-a tentat altfel, oferindu-i să-și aleagă din diferite mobile prefabricate.

Exista printre ele un bufet care i-ar fi plăcut cu siguranță soției lui. A făcut trocul respectiv și a împrumutat de la producător o roabă ca să și-l transporte acasă. Drumul lui ducea pe lângă o proprietate nouă. O femeie, care-și decora casa cea nouă, a privit pe fereastră și a văzut omul cărând cu roaba tocmai modelul de bufet pe care și-l dorea pentru rufe. I-a oferit 200 de dolari pe el. Când l-a văzut că ezită, a ridicat oferta la 250 de dolari. De astă dată omul a bătut palma cu ea, i-a înapoiat fabricantului de mobilă roaba și s-a așternut din nou la drum spre casă.

S-a oprit în fața porții. Mulțumit de norocul lui, și-a băgat mâna în buzunar și a scos de-acolo banii pe care i-i adusese acea zi. Voia să-i mai numere o ultimă dată și de-abia aștepta să i-i arate soției lui.

Chiar în acel moment, un hoț s-a repezit spre el din spatele unui tufiș, l-a amenințat cu cuțitul, i-a furat cei 250 de dolari și a zbughit-o. Soția lui văzuse atacul de la geamul bucătăriei. A ieșit în fugă din casă:

— Ce s-a întâmplat? a strigat. Ești bine? Ce ai pierdut?

Omul a ridicat din umeri și a spus:

— Ei, doar o monedă veche stricată peste care am dat în dimineața asta.

Povestea 19
Noroc, ghinion, cine ştie?

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Înfruntarea ghinionului
- Experienţa pierderii
- Gestionarea unor evenimente neaşteptate

Resurse dezvoltate
- A accepta ce se întâmplă în viaţă
- A învăţa să evitaţi judecăţile de valoare
- A trăi clipa

Obiective propuse
- Valorile sunt ceea ce atribuim noi evenimentelor vieţii.
- Acceptarea este o problemă de atitudine.

Într-o zi, singurul cal al unui biet fermier a scăpat din spaţiul său îngrădit şi a zbughit-o în munţi. Când vecinii au auzit de pierderea lui, au realizat gravitatea situaţiei. Cum să-şi poată ara fermierul fără cal mica lui parcelă de pământ? Iar dacă nu putea ara pământul ca să-şi cultive culturile, cum îşi putea hrăni familia? L-au ajutat să-şi caute calul, dar eforturile lor au fost zadarnice şi tot ce au putut face a fost să-şi exprime regretul.

— Ce ghinion, i-au spus fermierului.

— Ghinion, noroc. Cine ştie? a răspuns fermierul.

S-a întâmplat ca după câteva zile calul să i se întoarcă. Vecinii s-au bucurat pentru el şi s-au entuziasmat auzind că animalul adusese cu el o turmă de cai tineri, sălbatici, puternici.

— Ce veste grozavă! au exclamat vecinii. O să poți să dresezi caii cei noi și să-i vinzi pe toți la un preț bun. Ce noroc!

Fermierul reflecta filosofic.

— Noroc, ghinion. Cine știe?

Oricum, a procedat cum i-au sugerat vecinii. El și fiul lui au început să dreseze caii cei noi. Sarcina nu era ușoară. În procesul încercării de dresaj, unul dintre cai s-a ridicat cu forță în două picioare, trântindu-l pe fiul fermierului jos de pe șa. Băiatul și-a fracturat piciorul în cădere. Au trebuit să apeleze la ajutor medical, ceea ce-și puteau cu greu permite. Piciorul băiatului a fost pus în ghips, așa că nu a mai putut să-și ajute tatăl la dresarea cailor ori să preia din numeroasele munci esențiale ce trebuiau executate la fermă.

Povestea s-a răspândit curând printre vecini. E cert că familia sărmanului fermier avea parte de suișuri și coborâșuri. Încă o dată vecinii s-au adunat ca să-și exprime părerile de rău.

— Ce ghinion, i-au spus tatălui.

Fermierul a ridicat doar din umeri și a replicat din nou:

— Ghinion, noroc. Cine știe?

Ei bine, s-a întâmplat ca țara să intre în război, în timp ce flăcăul era încă în convalescență. Funcționari militari au venit în sat ca să recruteze tinerii apți de luptă. Văzându-l pe fiul fermierului cu piciorul în ghips, l-au scutit de la recrutare.

Încă o dată vecinii s-au adunat.

— Fiii noștri au fost recrutați, s-au plâns ei. Au fost luați la război. Pot fi răniți sau chiar uciși. Fiul tău a scăpat. Ce noroc poți să ai.

Fermierul le-a explicat atunci că pentru el bun și rău, noroc și ghinion reprezentau doar judecăți pe care le acordăm noi evenimentelor vieții. Viața înseamnă experiențe. Experiențe și atâta tot. Legile naturii nu intenționau nicidecum să creeze binele pentru o persoană și răul pentru alta. Dacă plouă din greu pe două proprietăți alăturate, una dintre culturi poate trage foloase de pe urma umezelii excesive, îndiguirea celeilalte poate să cedeze și să inunde și măture recolta. Ploaia în sine nu-i nici bună, nici rea, cu toate că fermierii vecini îi pot atribui respectivele judecăți. De exemplu, următorul sezon bate la ușă și primul fermier blestemă acum ploile abundente ale fostului sezon, din cauză că recolta bogată la a cărei producere au ajutat a epuizat solul în acest nou sezon. Recolta nu-i acum nici pe departe la fel de bună. Al doilea fermier este în culmea bucuriei. Digul stricat a umezit și îmbogățit solul. Și-o fi pierdut el culturile de anul trecut, dar cea de-acum este bogată. Evenimentul în sine nu s-a schimbat, dar atitudinile fermierilor față de el, da. De aceea, nu contează atât de mult *ce* s-a întâmplat, a explicat fermierul cel sărac și răbdător, ci mai degrabă *cum* o interpretăm. Bun și rău sunt valorile pe care le atribuim noi unor experiențe care nu au valori în sine și pentru sine.

— De aceea, spuse, când îmi exprimați regretele sau felicitările voastre legate de evenimentele care mi se întâmplă, eu răspund: „Noroc, ghinion. Cine știe?“

Povestea 20
În căutarea perfecțiunii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A fi perfecționist
- A deține înalte standarde nerealiste

- Nevoia de a vedea mai degrabă imperfecțiunile percepute decât calitățile

Resurse dezvoltate

- A tolera diferențele
- A învăța să acceptăm imperfecțiunile
- A-i judeca pe alții așa cum vrem noi să fim judecați

Obiective propuse

- Ceea ce dați e ceea ce primiți.
- Așteptarea poate să însemne a pierde ceva.
- Vedeți-i pe ceilalți pentru calitățile pe care le au.

Un grup de femei se adunase pentru a sărbători apropiata căsătorie a unei prietene. În timpul serii, viitoarea mireasă și-a întrebat una dintre prietenele mai mari ca ea și încă nemăritată:

— Cum se face că nu te-ai măritat niciodată? Nu ai găsit niciodată omul potrivit?

— O, ba da, l-am găsit pe bărbatul potrivit, nu asta-i problema.

— Atunci ce s-a întâmplat? a întrebat logodnica.

— A fost așa, a spus prietena ei. Știam exact ce căutam. Trebuia să fie bărbatul perfect. Aveam o listă a tuturor calităților pe care mi le doream la un tip și am pornit prin lume pentru a-l găsi. Trebuia, pur și simplu, să fie cel potrivit, și a fost.

— Spune-mi, a întrebat atunci curioasa logodnică, ce s-a întâmplat?

— Ei bine, am început prin a căuta în New York, i-a răspuns prietena ei. Acolo am găsit un bărbat foarte bogat. Era generos în ceea ce privește banii lui, dar retras, introvertit și nesociabil. Asta l-a tăiat imediat de pe listă.

Am pornit-o spre Los Angeles, căutând peste tot între New York și Coasta de Vest. În LA am găsit un bărbat care nu numai că era bogat, dar îi plăcea distracția, era vesel, prietenos, sociabil. Avea bogăția și toate calitățile sociale pe care le-aș putea dori vreodată de la un tip. Din nefericire nu prea era frumos. Mă tot gândeam: „Dacă mă mărit cu el va trebui să mă trezesc lângă acest chip urât în fiecare dimineață." Nu, nici el nu era Domnul Perfect.

La Sydney mi s-a părut că mă apropii de țintă. Acolo am întâlnit un tip cu stare. Era prietenos și sociabil — și uimitor de frumos. Era înalt, blond și musculos. Făcea surfing, mergea regulat la fitness și avea trup de fotomodel. Dar la toți bărbații pe care-i întâlneam părea să fie de fiecare dată și o latură inacceptabilă. La el: atitudinea arogantă de mascul. Era misogin.

Așa că mi-am continuat călătoriile în Europa. La Londra am cunoscut un bărbat bogat, sociabil, frumos și deschis la minte în ideile despre femei. Eram chiar foarte aproape de ideal. La început am crezut că, în fine, îl găsisem, dar îi lipseau romantismul și senzualitatea pe care le căutam. E bine să ai alături de tine un gagiu care va găti și va spăla vasele, dar cred că îmi trebuie și tratamentul de tipul trandafir roșu și picnic sub clar de lună.

Trecând Canalul ca să ajung la Paris l-am găsit. Știi ce se spune despre francezi. Ei bine, le avea pe toate. Era bogat, prietenos, frumos, destupat la minte și foarte *senzual*. A primit calificativul maxim la fiecare punct de pe lista mea. Nu încăpea discuție. El era bărbatul meu perfect.

— Atunci, a exclamat curioasa viitoare mireasă, de ce nu te-ai căsătorit cu el?

— O, a răspuns prietena. Motivul a fost simplu. Căuta femeia perfectă.

Povestea 21

Viața nu este ce ar trebui să fie

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de frustrare
- Intoleranță față de dorințele altora
- Speranțe de perfecțiune
- Dorința ca totul să fie corect

Resurse dezvoltate

- A accepta evenimente neașteptate
- A-i tolera pe alții
- A fi îngăduitor față de imperfecțiuni
- A refasona idei rigide

Obiective propuse

- Viața nu este ce ar trebui să fie.
- Viața nu este perfectă.
- Acceptarea ne ajută să gestionăm frustrările.

Am organizat recent o conferință în orașul meu. Dacă ați făcut vreodată așa ceva, sunt sigur că puteți estima că este o experiență care te face să-ți smulgi părul din cap și să-ți rozi unghiile. Cu cât este mai mare tensiunea noastră în încercarea de a ne asigura că totul e exact așa cum trebuie, cu atât devine totul mai stresant.

Mulți dintre prietenii mei mă consideră un aventurier. Desigur, am călătorit în numeroase locuri exotice, dar niciodată nu plec la drum fără să fiu bine pregătit. Merg cu un itinerariu planificat în avans, după ce am citit cât am putut de multe despre zonele îndepărtate în care m-aş putea aventura. Mă pregătesc fizic, urcând orice deal pe care-l pot găsi, cărând un rucsac în spinare pe drumuri de ţară şi înotând. Cântăresc probabilităţile tuturor lucrurilor care ar putea să nu iasă bine şi încerc să fiu pregătit pentru cazul că s-ar întâmpla aşa. Iau la mine o trusă medicală suficient de bună pentru a însoţi o armată întreagă în război.

Nu că mi-ar fi teamă de neaşteptat; de fapt chiar îl savurez. O parte din bucuria aventurii vine de la elementul neaşteptat, de la descoperirea de oameni noi, călătoritul în culturi unice, degustarea unor mâncăruri diferite şi biciuirea minţii prin provocările unei ambianţe necunoscute şi unui climat nefamiliar. Da, savurez neaşteptatul, dar îmi place să fiu pregătit pentru el atunci când îmi iese în cale.

Port cu mine aceeaşi dorinţă de a fi pregătit şi în alte aspecte ale vieţii mele, cum ar fi organizarea unei întâlniri. Timp de un an sau doi am rumegat la ideea acestei conferinţe, până ce am perfecţionat-o. Am abordat potenţiali prezentatori-cheie şi am avut confirmarea participării lor. Am rezervat locurile unde se vor desfăşura întâlnirile şi am finalizat meniurile cu multe luni în avans.

Cu o săptămână înainte de conferinţă, o prezentatoare a solicitat urgent o cameră video ca să înregistreze o consultaţie pentru seminarul ei. Am făcut un drum de 40 de mile spre a preda camera video, numai ca să aflu că deja împrumutase una! Apoi i-a picat fisa: dacă înregistra un video, îi va trebui şi un proiector audio-vizual. Nu indicase acest lucru în prealabil şi nu era disponibil în încăperea în care fusese programată ea. A trebuit să rearanjăm totul pe ultima sută de metri pentru a veni în întâmpinarea solicitării ei. După ce făcusem efortul de a asigura că totul era bine planificat, am simțit că *așa ceva nu trebuia să se întâmple.*

În seara din ajunul întâlnirii, secretara mea și cu mine am făcut turul locațiilor ca să fim siguri că totul fusese pus la punct conform instrucțiunilor noastre. Ceea ce am găsit a fost un dezastru. Am petrecut împreună câteva ore bune aranjând o sală și reorganizând o alta. Din nou m-am gândit că *așa ceva nu trebuia să se întâmple.*

Când am ajuns acasă cu întârziere, telefonul suna. Cel care urma să țină prelegerea principală și care trebuia, de fapt, să deschidă conferința în dimineața următoare îmi telefona să-și anuleze venirea, din cauza unei tragedii personale în familie. Un gol s-a căscat în program ca o trapă ce se deschide sub spânzurătoare. Nu aveam cum să-l umplem într-un timp atât de scurt. Motivele lui erau perfect de înțeles și a avut întreaga mea compasiune. Cu toate acestea, nu am putut să nu mă gândesc că *așa ceva nu trebuia să se întâmple.*

A doua zi, un alt prezentator a anunțat că nu avea cum să accepte scaunele cu spătar drept care fuseseră pregătite pentru demonstrația sa, căci putea să lucreze confortabil numai de pe un fotoliu. Am început să înjur în barbă. Doar știa dinainte ce-i trebuia, așa că de ce nu putuse să-și exprime cerința mai devreme? De ce să mă simt eu atât de responsabil? Din nou, mintea mea îmi amintea, rumegând: *așa ceva nu trebuia să se întâmple.*

La sfârșitul zilei, am plecat spre cabinetul meu de consultații. La unul dintre colțurile străzii pe care trec se află o mică papetărie, care expune întotdeauna afară, în fața ușii, o tablă albă cu un citat scris de mână. În această zi mi-a captat privirea, exact cum o face ceva despre care simți că ți-ar fi destinat în mod special ție. Mesajul zicea: „Viața nu este ce ar trebui să fie. Este ceea ce este."

Exercițiu

Folosiți un carnețel pentru a consemna propriile povești și idei despre metafore de acceptare, orientate spre scop. Căutați exemple printre propriile voastre experiențe și printre cazurile pe care le-ați tratat. Apoi, odată ce ați notat ideea:

1. Începeți să vă gândiți cum v-ați putea structura povestea pentru a o spune din nou.
2. Țineți cont de cele Zece îndrumări pentru un povestit eficient descrise în Capitolul 2.
3. Încorporați nu doar ideile narațiunii, ci și experiențele de dispoziție sau senzoriale asociate cu ele.
4. Exersați să spuneți povestea cuiva care acceptă să nu facă nimic altceva decât să asculte.

CAPITOLUL 6

Reajustarea unor atitudini negative

Nu sunt primul care să spună că viața este un stimulent ambiguu — un test Rorschach al petelor de cerneală multisenzorial, un sunet tridimensional învăluitor —, în care experiența este profund determinată de felul în care o percepem și o concepem. Atitudinea noastră în fața vieții, a evenimentelor ei specifice și a altor persoane influențează cum simțim mai mult decât o fac evenimentele și oamenii ca atare.

Modul în care acționăm pe baza acestor percepții, la rândul său, ne reîntărește atitudinea. Dacă vedem lumea ca pe un loc oribil în care trebuie să trăim, pe ceilalți oameni ca incorecți sau viața ca fiindu-ne veșnic potrivnică, creăm o formulă de nefericire. Căutarea frumuseții pe această lume, observarea însușirilor pozitive ale altor persoane și acceptarea că viața își are suișurile și coborâșurile ei pot duce la o adaptare mai sănătoasă și la o dispoziție mai fericită.

Altundeva (Burns, 1998), am povestit cum am plecat de acasă cu mașina într-o dimineață umedă și vijelioasă de iarnă, cu nepotul meu. Copilul se tot agita pe locul lui, entuziasmat de ploaia care lovea cu repeziciune mașina, curgea șiroaie pe parbriz și era biciuită deoparte de mișcările rapide ale ștergătoarelor de parbriz. La radio, crainicul descria ziua ca fiind „oribilă".

Am închis radioul ca să-l ascult pe nepotul meu, conştient fiind cum acelaşi eveniment putea fi perceput în două moduri total opuse şi conştient, deopotrivă, că aveam de ales de care percepţie să ţin cont şi s-o adopt ca pe a mea.

Poveştile orientate spre obiectiv din acest capitol abordează reajustarea unor evenimente neaşteptate, unor atitudini despre noi înşine, unor probleme din trecut şi unor crize din prezent.

Povestea 22

Să privim în sus

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Înfruntarea unei pierderi
- Experienţa tristeţii şi durerii
- Sentimente de dezamăgire
- Confruntarea unor schimbări neaşteptate
- Dorinţa intangibilului

Resurse dezvoltate

- A învăţa să acceptaţi realitatea
- Dezvoltarea uzului raţiunii
- În căutarea elementului pozitiv
- A învăţa să schimbaţi gândurile şi sentimentele
- Redirecţionarea atenţiei spre ceea ce este pozitiv

Obiective propuse

- Întristaţi-vă în mod adecvat şi proporţional cu evenimentul.

- Acceptați ceea ce aduce viața.
- Reajustați-vă ideile.
- Creați pozitivul din negativ.
- Găsiți noi opțiuni.

Un maestru zen lipsise de-acasă câteva zile. Nu prea se bucurase de călătoria făcută. Nu că mânăstirea pe care o vizitase ar fi fost mai puțin confortabilă decât locuința lui umilă (care oricum nu oferea decât necesarul elementar pentru supraviețuire). Ceea ce i-a lipsit însă a fost natura familiară a propriului mediu în care trăia.

Patul nu era ca cel de-acasă. I-a lipsit murmurul ca de rugăciune al brizei prin streașina casei de lemn. Cântecele mereu aceleași ale păsărelelor nu i-au însoțit meditația de dimineață. Când a pornit-o în fine spre casă, a simțit cum inima-i saltă.

Din nefericire, în absența lui lovise tragedia. Maestrul zen a ajuns... acasă, doar ca să descopere cum casa lui arsese din temelii. Tot ce rămăsese era o bucată pârjolită de pământ, o grămăjoară surprinzător de mică de cenușă înnegrită și mirosul de fum al casei lui pierdute.

A încremenit locului, privind fix la rămășițele carbonizate. „De ce eu? s-a întrebat inițial. Am fost plecat ca să propovăduiesc, să fac fapte bune, să le doresc numai fericire tuturor semenilor mei. Ce-am făcut ca să merit așa ceva?" Dar curând a realizat că forțele universului nu-l aleseseră tocmai pe el pentru vreun tratament special. Era, pur și simplu, unul dintre acele evenimente nefericite ale vieții. Punerea unor astfel de întrebări nu putea decât să ducă la durere și depresie. Nu l-ar ajuta să înfrunte pierderea suferită, să găsească o direcție cu un scop clar pentru viitor sau să întreprindă acțiuni urgente, cum ar fi căutarea unui loc unde să doarmă la noapte.

Un val de tristețe l-a copleșit. Chiar își îndrăgise căsuța lui și familiaritatea ei reconfortantă. De ani de zile, când se întorcea acasă, se simțea ca și cum ar fi revenit la un prieten drag. Apoi și-a amintit că, fiind maestru zen, nu ar trebui să fie atașat de avuții materiale. Și totuși tristețea i se părea întru câtva adecvată. Era, se liniștea singur, acceptabil să fii mâhnit că pierduseși ceva, așa că a mai zăbovit în atmosfera momentului, conștientizându-și tristețea, până ce a simțit că era timpul să-și depășească starea și să meargă mai departe.

Imediat după aceea s-a trezit dorindu-și să nu i se fi întâmplat. Își dorea să fi stat acasă. Își dorea să fi verificat mai atent înainte de plecare, pentru a se asigura că plita lui era stinsă. Dacă ar fi procedat astfel, căminul lui ar fi fost încă la locul lui. „Dar, și-a spus-o răspicat, a fost distrus. Asta este realitatea. Indiferent ce-mi doresc, nu pot schimba situația. Dorindu-mi ceva ce nu poate fi schimbat poate numai să ducă la mai multă nefericire și suferință."

Concentrându-se pe rămășițele carbonizate ale căminului său, a continuat să fie chinuit de întrebări și îndoieli. Dându-și seama de asta, și-a ridicat ochii spre cer. Stele sclipitoare erau presărate pe întunecatul fundal al firmamentului. O lună plină surâdea spre pământ binevoitoare. Un gând brusc l-a străfulgerat și l-a făcut să zâmbească. „Oi fi pierdut eu o casă, dar, în sfârșit, am o vedere neîntreruptă asupra bolții cerești noaptea."

Povestea 23
Legea naturii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de singurătate
- Pesimism
- Înfruntarea privațiunilor și adversităților
- A avea de-a face cu circumstanțe ostile
- Sănătate precară
- O lipsă de resurse materiale

Resurse dezvoltate

- A vă accepta condiția
- A deprinde răbdarea
- A dezvolta optimismul
- A vă folosi resursele
- A dezvolta o determinare de a învăța și a supraviețui
- A vă desprinde de trecut
- A vă folosi mintea și trupul pentru a vă spori starea de bine

Obiective propuse

- Dezvoltați o atitudine mentală pozitivă.
- Deprindeți respectul de sine.
- Fiți tari în împrejurări potrivinice.
- Trăiți în pace și armonie.
- Aveți încredere în a vă folosi propriile resurse.
- Reajustați atitudini și idei nedorite.

Dacă aveți vreodată norocul să vizitați templul Linh Son din Vietnam, nu vă îngrădiți explorările la pagoda mare și deschisă. Adevărata atracție aici nu o constituie proprietatea sau edificiile. Merită să găsiți timp ca să explorați dincolo de limitele templului, pentru a descoperi întruchiparea iluminării.

În timpul plimbării, treceți pe lângă un clopot mare, răsunător. Turnat (cel puțin parțial) în aur, are un sunet profund, puternic, vibrant. Dar nici clopotul nu este motivul pentru care ați dori să vizitați locul.

Într-o parte a templului este o plantație de cafea cu un aspect obișnuit. Printre arbuștii de cafea se ascunde o colibă mică și galbenă, care este sălașul unui ascet, Letrung Trang. „Poate că este casa cea mai mică în care trăiește cineva pe lumea asta", spune el. Uitându-mă la coliba lui l-am putut crede că avea dreptate, căci este mai mică decât baraca mea din grădina de acasă, de abia fiind suficient de încăpătoare încât să adăpostească un pat, cărți și o mică plită de gătit.

— Sunt norocos, spune, arătând spre plantația din jur. Mulți oameni de pe lumea asta beau cafea. Mulți știu ce gust are. Mulți îi savurează aroma. Dar câți au plăcerea de a sta pur și simplu aici și a urmări cum crește? Eu urmăresc anotimpurile cum vin și trec. Observ ciclul vieții. Văd perioade de latență și perioade de creștere. Observ cum mugurii noi își scot căpșoarele, miros parfumul florilor și trăiesc experiența fructului care se coace, ajungând la maturitate.

Viața nu a fost ușoară pentru Trang. Nu a fost întotdeauna în stare să stea netulburat în acest refugiu pașnic. Fiu al unui tată japonez și al unei mame vietnameze, vorbește curgător mai multe limbi. Drept rezultat, în timpul celui de-al Doilea Război

Mondial, forțele japoneze de ocupație l-au obligat să intre în serviciul militar ca translator.

Condițiile potrivnice nu i-au fost o piedică. Avea treizeci și ceva de ani când s-a dus la școală la o mânăstire franciscană și apoi a studiat și s-a specializat în limba franceză. A fost arestat și deținut pentru vederile sale liber exprimate împotriva regimului comunist, totuși a răzbit cu setea lui de cunoaștere și și-a absolvit un master în literatură americană. Aidoma plantelor de cafea pe care le urmărește zilnic, a cunoscut perioade bune și perioade rele. Asemenea arbuștilor îndrăgiți, și el s-a maturizat.

Când am stat de vorbă cu el, trupul lui arăta ca un schelet, totuși era sprinten și suplu. Vorbea și gesticula cu energie. Dinții îi erau stricați, iar pentru citit avea nevoie de ochelari, dar era sănătos și vioi mental.

— Ce vârstă crezi că am? m-a întrebat. Îți vine să crezi că am 68 de ani și sunt foarte sănătos?! Mănânc o singură dată pe zi. Nu iau medicamente. Dacă mintea noastră este bună, organismul nostru este sănătos. Dacă gândim cinstit, nu ne îmbolnăvim. Boala este produsul unor gânduri rele.

Am vorbit despre războiul din Vietnam. El și cu ai săi suferiseră într-un mod pe care nu eram în stare să încep să-l înțeleg. Și totuși nu părea să fie furios, să aibă sentimente de ostilitate sau venin față de vreunul dintre opresorii săi.

— După ploaie, mi-a spus, iese întotdeauna soarele. După furtună e pace. Este legea naturii.

Povestea 24
Binele urmează răului

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Depresie
- Gândire negativă generalizată
- Atribuiri de control extern
- Atribuiri de stabilitate
- Atribuiri de gândire globală
- Sentimente de neajutorare și de lipsă de speranță

Resurse dezvoltate
- Dezvoltarea abilității de a schimba percepțiile
- A învăța să ne punem la îndoială presupunerile
- A găsi excepții la gândurile depresive globale
- A găsi abilitatea de a ne bucura de plăceri simple

Obiective propuse
- Dezvoltați un afect pozitiv.
- Căutați să dețineți forța personală pentru o schimbare.
- Acceptați variabilitatea vieții.
- Acceptați fiecare eveniment în parte ca pe un eveniment individual.
- Alegeți-vă percepția preferată.

— Sunt deprimată, mi-a spus Maria prima dată când ne-am întâlnit, exprimându-și starea ei emoțională prin mai multe modalități decât doar prin cuvinte. Trupul ei se împuțina în scaun, fața ei trăda deznădejde și nu manifesta niciun fel de semn de bucurie. Fericirea părea a-i fi la fel de străină ca un marțian. Oricând se întâmplă ceva bun, mi-a spus în continuare, întotdeauna urmează ceva rău.

Într-adevăr, în viața ei se petrecuseră multe lucruri „rele": lucruri pe care nu le plănuise, lucruri pe care nu le așteptase, lucruri pe care nu le alesese. Exact când situația ei începea să se amelioreze și speranțele ei să crească, se întâmpla ceva. Asemenea unui val îndreptându-se spre mal, împrejurările vieții păreau, cel puțin pentru ea, gata să o arunce fără suflu pe un mal sterp. Maria mi-a dat mai multe exemple, ca pentru a-și demonstra punctul de vedere și a-și valida concluziile.

Căsnicia ei trecuse prin niște momente grele și lucrurile tocmai începeau să arate mai bine. Terminase să-și plătească ratele, iar copiii ei, slavă Domnului, crescuseră, devenind niște tineri adulți cu o viață stabilă și independenți. Banii nu mai erau o problemă așa cum fuseseră înainte și puteau să-și satisfacă o ambiție reciprocă, pe care o aveau de multă vreme, de a călători. Apoi soțul ei a anunțat-o că avea o legătură. Era un ticălos. Asta nu era corect.

Maria a obținut un serviciu după ce s-a întors la colegiu. Alții au apreciat-o pentru calitatea muncii ei. Era mândră de ceea ce făcea și, prin urmare, a început să aibă un sentiment crescând de respect de sine. Nu avea *nevoie* de soțul ei și, într-adevăr, a început să guste plăcerile independenței ei. Apoi s-a semnalat un declin în industrie. Șeful ei a dat-o afară. Bărbații erau niște ticăloși. Viața nu o trata corect.

Cu timpul, Maria a întâlnit un alt bărbat care părea gentil și atent. A intrat în viața ei ca un cavaler în armură strălucitoare și a salvat-o de la disperare. Conștiința valorii personale i-a înflorit încă o dată. Simțea că se afla pe culmea unui val emoțional, șovăitoare la gândul că s-ar putea sparge, dar nedorind să admită că evenimentele și circumstanțele vieții sunt supuse schimbării. Nicio emoție, nicio experiență, oricât de strâns am dori să ne ținem de ea, nu durează o veșnicie. Și nici nu a durat. A părăsit-o pentru o relație cu un bărbat. Toți bărbații erau niște ticăloși. Viața nu-i dădea niciodată o șansă corectă.

În ciuda viziunii categorice asupra vieții pe care o aducea în terapie, era dornică să-și îmbunătățească situația și progresa bine. Făcea multe lucruri pentru a produce această schimbare, dar mai presus de toate accepta să-și pună la îndoială propriile concluzii despre bărbați și viață. Oare tratamentul pe care considera că-l primise din partea a trei bărbați chiar însemna că toți bărbații erau niște ticăloși? Dacă jumătate din populația lumii intra în această categorie, atunci această lume era cu certitudine un loc greu de trăit. Exista măcar un singur bărbat care ar fi putut să fie o excepție? Da, fratele ei era în mod categoric diferit de bărbații pe care îi întâlnise ea. Găsind excepții, „regula" nu mai era generală, nu-i mai includea pe toți. Estimând fiecare om și fiecare eveniment al vieții pe baza propriilor merite, Maria nu le distorsiona în percepția ei prin bagajul de experiențe trecute.

Dacă ne formăm o părere că toți copacii sunt pur și simplu verzi, s-ar putea să nu vedem niciodată diferențele subtile și frumoase dintre frunze datorate luminii soarelui care răsare, strălucirii amiezii, până la nuanțele finale ale coloritului la apus. Dacă vom continua să ne agățăm de această părere, s-ar putea să ratăm să vedem frumusețea altor varietăți sau să nu reușim să apreciem culorile tomnatice.

În ciuda tuturor lucrurilor rele care i s-au întâmplat, a trăit Maria vreodată experiența plăcerii sau a tratat-o vreodată viața bine? Ce a făcut-o fericită? Am discutat împreună despre bucuriile de a înota în mare vara, de a urmări bulbii primăvara vestind un nou anotimp de o strălucire de aur și de a vedea puișori de păsărele coborând în grădina ei ca să guste prima oară deliciile pe care le lăsase ea ca hrană pentru ele în recipiente special amenajate.

Conversația despre aceste plăceri ale vieții era suficientă spre a-i schimba expresia feței, a-i aduce un licăr de voioșie în ochi și a-i deschide calea speranței unor posibilități noi pe care și le putea crea ei înseși. Deplasându-și atenția asupra plăcerilor curente ale vieții din jurul ei și fiind mai puțin concentrată pe problemele negative care îi ocupaseră gândurile, s-a simțit mai bine.

Maria și-a schimbat modul de a privi evenimentele și împrejurările vieții. Putea vedea acum că existau lucruri pe care avea capacitatea de a le controla, așa că nu trebuia întotdeauna să fie purtată la întâmplare de mareele vieții precum o meduză neajutorată. A ajuns să descopere că răul nu era veșnic, nu mai mult decât era binele.

— Poate, mi-a spus cu o ocazie, nici măcar nu-i o chestiune de bine sau de rău, ci doar de experiență. Binele și răul sunt numai interpretările pe care le dăm noi celor ce se întâmplă.

Schimbarea ei de atitudine nu mi-a scăpat și nu m-am putut abține să o întreb:

— Îți amintești ce mi-ai spus când ne-am întâlnit pentru prima oară?

— Nu, a răspuns.

— Ei bine, când ne-am întâlnit pentru prima oară, mi-ai spus că oricând se întâmpla ceva bun, urma întotdeauna ceva rău. Acum pari să-mi spui ceva diferit.

Auzindu-mi vorbele, a zâmbit.

— Asta-i viața, nu-i așa? a replicat retoric. Dacă se întâmplă ceva bun, ceva rău s-ar putea să-i urmeze. Dar și dacă se întâmplă ceva rău, ceva bun ar putea urma. Cred că acesta este tiparul lucrurilor. Depinde, realmente, de felul în care îl privești.

Povestea 25
Ajustându-ți velele

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Când viața nu merge în direcția în care vreți
- Ciocnirea cu evenimente neașteptate, nedorite
- Sarcini împovărătoare
- Senzații de frustrare
- Abordarea unor atitudini negative

Resurse dezvoltate

- Adaptarea la circumstanțe de neschimbat
- A învăța să privim latura luminoasă
- A găsi elementul pozitiv
- A vedea mai degrabă plăcerea decât durerea

Obiective propuse

- Schimbați ce puteți.
- Rețineți imaginea de ansamblu.
- Căutați și găsiți ceea ce este agreabil și pozitiv.
- Priviți mereu înainte.
- Alegeți felul în care vreți să simțiți.

Am un prieten care este un marinar pasionat. L-am auzit spunând cu multe ocazii: „S-ar putea să nu poți schimba direcția sau forța vântului, dar îți poți întotdeauna ajusta velele."

Având în vedere că eu am o bărcuță cu pânze, vibrez în mod special la zicalele nautice și la aplicabilitatea lor mai generală. Barca mea este fixată în lunile de iarnă de un stâlp de ancorare într-un estuar, în care o varietate de vegetație marină și de crustacee adoptă corpul ambarcațiunii drept casa lor, producând pagube și subminându-i performanțele de navigare. Cu apropierea fiecărui sezon de navigație, barca trebuie să fie trasă afară din apă, curățată și pregătită pentru noul sezon.

La un moment dat, catargul bărcii a avut nevoie de reparații, dar mecanicul bărcii a spus mereu că sarcina nu era urgentă și că o va face mai târziu. Cum nu a realizat-o niciodată, am decis într-un final să fac eu personal treaba, împreună cu alte reparații. Mă trezeam la ora 5:00 în fiecare dimineață, luam o pauză în timpul arșiței de la începutul după-amiezii și mă întorceam din nou spre seară.

Am scos cu grijă vopseaua de pe carenă, am îndepărtat niște pete de rugină și am aplicat atât grundul recomandat, cât și un strat de vopsea rezistentă la apă, de asemenea recomandată, numai că erau incompatibile între ele și au început să bolborosească precum cazanul unei vrăjitoare. Zilele mele de muncă grea în condiții de arșiță și umiditate fuseseră irosite. Nu aveam de ales decât să îndepărtez din nou straturile și să o iau de la început.

Într-o seară, în vreme ce munceam după apusul soarelui la ceea ce devenise de pe-acum o sarcină teribil de împovărătoare, a trecut pe lângă mine un tip de vreo douăzeci și ceva de ani, relaxat, căci tocmai se întorcea de la o plăcută plimbare cu barca la asfințit. Am schimbat câteva vorbe înainte să-și vadă în continuare de drum.

După aceea, m-am reîntors la catarg. Am îndepărtat garnituri, am udat sub presiune ca să dau deoparte cât de multă vopsea posibil, care se desprindea straturi-straturi, am înlăturat ce mai rămăsese, am adus barca din nou la nivel de aluminiu neacoperit și am vopsit-o cu un grund de gravare. Era o muncă îndelungată și grea, pe un timp care nu te îmbia la altceva decât la sieste. Am ocărit clima, mecanicul bărcii și catargul pentru fiecare centimetru al lungimii lui interminabile.

— Tot aici sunteți? a întrebat o voce voioasă mai târziu în acea săptămână.

Era tânărul care mă salutase cu câteva seri în urmă. Purta uniformă albă, căci tocmai își petrecuse după-amiaza navigând cu barca. Avea un mers relaxat și un zâmbet plăcut.

— Dîî, am mormăit, ceea ce nu a făcut nimic pentru a masca frustrarea, plictisul și intoleranța care crescuseră în mine pe parcursul zilei. Există un mit despre bărci. Le cumperi, gândindu-te că îți vei petrece weekendurile în croazieră pe apele frumoase ale oceanului, pentru relaxarea și plăcerea ta. Nu ți se spune niciodată că-ți vei irosi viața, muncind în draci și zdrelindu-ți mădularele, pentru a le face să ajungă în apă.

— O! Totul face parte din divertisment, mi-a răspuns vesel.

— Nu prea pare așa în acest moment, am oftat.

M-a privit nițel surprins de negativismul reacției mele.

— Puteți să ieșiți cu barca în larg fără să faceți toată această muncă? m-a întrebat.

— Da, am răspuns, dându-mi seama că era încă navigabilă în starea ei prezentă.

Desigur, întreținerea ei ar ajuta să o mențin în stare bună mulți ani de-acum înainte, așa că munca mea grea și-ar găsi recompensa, dar poate că nu era nevoie să fac toate reparațiile deodată.

— Păi, atunci..., mi-a spus cu un zâmbet larg, înainte de a pleca și de a se îndrepta degajat, în pas lejer, spre apusul soarelui, doar este pentru divertisment, nu-i așa?

Povestea 26
Alegerea modelului

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- A fi dependent
- Ambivalență și incertitudine
- Adoptarea unui rol de victimă
- Așteptând ceva în schimbul a nimic

Resurse dezvoltate
- A schimba ținta concentrării atenției
- A realiza competență
- A avea forța de a selecta modelele de urmat

Obiective propuse
- Învățați căi de ieșire din rolul de victimă.
- Imitați competența mai degrabă decât patologia.
- Luați personal răspunderea stării voastre de bine.

Un vânător petrecuse întreaga zi urmărind fără succes vânatul prin junglă. Se simțea frustrat din cauza nereușitei lui și jenat să se întoarcă în sat cu mâinile goale, când a ajuns într-un luminiș. La marginea luminișului zăcea un porc mistreț cu un picior rupt.

„În fine, se gândi vânătorul, o țintă ușoară." Dar ceva îl făcu să ezite. Pe de o parte, era încântat de perspectiva unei prăzi atât de ușoare. Sigur că va fi bine primit în sat, dacă aduce acasă un trofeu atât de apreciat. Pe de altă parte, îi părea rău pentru animal.

În timp ce tot tergiversa la marginea junglei, o leoaică a intrat în luminiș. La început s-a gândit că și ea urmărea porcul mistreț. Din nou a avut sentimente ambivalente. Putea leoaica să îi adulmece prezența și să-l atace? Va trage el în ea, dar dacă săgeata lui nu o nimerea din plin, ci doar o rănea? Poate, se gândi, ar trebui să stea nemișcat și să spere că ea-și concentra atenția asupra mistrețului.

Urmărind-o în tăcere, a observat că leoaica duce în gură o pradă proaspătă. Ce s-a întâmplat în momentele următoare l-a surprins pe vânător. Leoaica a lăsat bucata de carne să cadă în fața mistrețului. A mâncat cât i-a trebuit, a împins restul spre mistrețul rănit și, când acesta a început să mănânce, s-a îndepărtat calm.

Vânătorul, fascinat de această generozitate, nu a putut să ucidă animalul și s-a întors în sat cu mâinile goale. A doua zi, curiozitatea i-a dat ghes, îndreptându-i din nou pașii spre luminiș. A fost iarăși martorul grijii incredibile a leoaicei care îi aducea hrană mistrețului rănit.

A conchis că natura are grijă de ea. De ce să muncească atât de greu, încercând să se hrănească pe el și pe membrii familiei lui extinse? Universul le furnizează întotdeauna cele necesare celor aflați în nevoie. Așa că a imitat creatura care ar fi putut să fie prada lui.

S-a dus ca să stea singur într-un luminiș din junglă. Zilele au trecut și nimic nu s-a întâmplat. Nicio leoaică, nici vreun alt animal nu au venit cu vreo hrană. I s-a făcut tot mai foame, dar a continuat să aștepte, ferm în convingerea lui că universul se va îngriji de el așa cum o făcuse pentru porcul mistreț.

Cu cât a așteptat mai mult, cu atât a devenit mai slăbit, până ce, în cele din urmă, era prea slab ca să se mai miște. La un pas de moarte, a auzit un zgomot și s-a gândit că în fine îi venise salvarea. În luminiș a apărut un mistreț șchiopătând. Vânătorul a recunoscut că era exact același animal pe care îl văzuse cum era hrănit de leoaică.

— Ce faci aici, de zaci atât de slăbit și de înfometat? a întrebat mistrețul.

Vânătorul a replicat:

— Am văzut-o pe leoaică aducându-ți hrană când erai slab și bolnav. Ca și tine, aștept și eu ca universul să furnizeze ajutor.

— Om nătâng ce ești, a izbucnit porcul în râs. Alegi greșit modelul imitându-l pe cel în suferință. Nu te aștepta ca lumea să vină la tine. Dacă vrei un model mai bun de urmat, ar trebui să faci cum face leoaica.

Povestea 27
Să dăm drumul trecutului

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Provocările vieții
- Emoții de teamă
- Când principiile și practica sunt în conflict

- Agățarea de trecut
- Rigiditatea gândirii și comportamentului

Resurse dezvoltate

- A dezvolta compasiune
- A învăța să dai de la tine
- A găsi căi de desprindere de trecut
- A călători spre un țel

Obiective propuse

- Puneți oamenii înaintea principiilor.
- Practicați compasiunea.
- Lăsați trecutul în trecut.
- Există mai multe cărări care duc la ținta voastră.

Doi călugări au pornit într-o călătorie spirituală prin munți. Voiau să afle mai multe despre ei înșiși și despre relația lor cu lumea. În acest scop, se îndreptau spre o mânăstire îndepărtată, unde un dascăl renumit împărtășea învățături despre dezvoltarea spirituală.

Nu toate călătoriile sunt floare la ureche, iar călugării nu erau siguri de ceea ce se afla în fața lor, dar s-au așternut la drum în convingerea că scopul merita orice dificultăți le-ar fi fost dat să întâmpine. Dacă ar fi crescut în teama evenimentelor neașteptate care ar fi putut să-i pândească sau dacă imaginația lor ar fi proiectat provocări în obiecte de frică și groază, poate că ar fi decis să nu se aventureze vreodată dincolo de pereții protectori ai căminului lor monastic. Numai faptul că au avut mereu limpede în minte ținta lor i-a pregătit pentru a face față greutăților și a-și începe călătoria de descoperiri.

Nu a trecut mult, și au și dat piept cu prima provocare. Un râu turbat le bloca drumul. În vreme ce stăteau locului, cercetând cum și pe unde să-l treacă mai bine, ceva le-a distras atenția. Dincolo de mugetul apelor furioase puteau să distingă niște suspine triste și disperate. După ce au căutat puțin, le-au găsit sursa. O femeie se ascundea în adăpostul unei roci, plângând în hohote violente.

— Am fost atacată și jefuită, a rostit printre lacrimi și suspine. În timp ce mă întorceam de la piață cu singura hrană pe care și-o putea permite familia mea în săptămâna următoare, o bandă de hoți m-a atacat. Mi-au furat cumpărăturile și, amenințându-mă cu cuțitul, m-au pus să le dau majoritatea hainelor mele, lăsându-mă aici tremurând de frig, singură și aproape goală.

Primul călugăr, plin de compasiune și fără a ezita o clipă, și-a scos stratul exterior al straielor sale monahale.

— Uite, ia asta, i-a oferit, înfășurându-i-o gingaș în jurul umerilor.

Apoi a întrebat-o cam pe unde se află satul ei.

— Dincolo de râu și la câțiva kilometri în susul malului, la dreapta, i-a răspuns femeia.

Călugărul a întrebat-o dacă voia să fie traversată râul pe sus ca să fie sigură că ajunge cu bine și uscată pe malul celălalt. După ce femeia a consimțit, a ridicat-o pe brațe și a trecut astfel râul cu ea, lăsând-o delicat la pământ pe partea cealaltă. Apoi a condus-o pe tânăra femeie în satul ei, la câțiva kilometri în sus pe mal, preocupat să nu i se întâmple vreun alt necaz pe drum. Chiar înainte să intre în sat, a scos cantitatea modestă de mâncare pe care o căra pentru propria lui călătorie și i-a dat-o ei. I-a urat liniște și fericire, înainte de a se întoarce și a-și vedea mai departe de drumul lui.

Al doilea călugăr nu a mai putut să-și rețină emoțiile.

— Ce ai făcut? l-a întrebat, nevenindu-i să creadă. Am depus jurământ de celibat. Am jurat să nu atingem femeile sau să avem contact cu ele. Iar tu ridici o femeie pe jumătate goală, o iei în brațele tale și o cari prin râu. Te-ai angajat într-un act de intimitate cu o femeie cât se poate de neadecvat unui călugăr.

Primul călugăr a deschis gura ca să răspundă, dar companionul lui de drum nu i-a lăsat timp.

— Ai însoțit-o de-a lungul malului până în satul ei. M-ai făcut să merg cu tine. Ai adăugat kilometri și kilometri la călătoria noastră. S-ar putea să pierdem astfel o parte din învățămintele maestrului. În plus de toate astea, i-ai dat mâncarea ta și straiele tale. Avem nevoie de ele în călătorie. Fără de-ale gurii și o sutană să-ți țină noaptea de cald, s-ar putea să nu ajungem niciodată până la mânăstire. Toată călătoria noastră ar putea să fie distrusă. S-ar putea să nu mai beneficiem deloc de învățăturile maestrului despre dezvoltarea spirituală.

Timp de ore și ore în șir, călugărul a continuat să-l dojenească pe drum pe colegul său milostiv. În cele din urmă, călugărul care purtase femeia la trecerea râului s-a oprit. Și-a privit grijuliu companionul în ochi și i-a spus:

— Eu, măcar, când am ajuns la malul celălalt, i-am dat drumul.

Povestea 28
O călătorie plină de învățăminte neașteptate

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Prea multă misiune sau scop
- Ratarea savurării momentului

- Atenția concentrată numai asupra sa însuși
- Lipsa de receptivitate la învățături noi

Resurse dezvoltate

- A învăța să apreciați momentul
- A descoperi și a gusta plăcerile simple
- A ne aminti să fim jucăuși și copilăroși
- A fi receptivi la învățături noi
- A accepta schimbarea și diferențele

Obiective propuse

- Putem învăța de la cei tineri.
- Conștientizați clipa.
- Păstrați o deschidere față de schimbare și descoperire.
- Bucurați-vă de clipă!

Îmi amintesc o zi foarte idilică, devenită și mai frumoasă prin faptul că îl aveam în vizită pe nepotul meu. Thomas avea în jur de doi ani, și se făcuse primăvară. Cerul era de-un albastru scânteietor de piscină, presărat cu norișori pufoși albi. Aerul era parfumat de unde nevăzute de miresme venite de la bobocii de floare din diferite grădini. În acea zi am învățat de la nepotul meu ceva ce încă-mi amintesc.

Planificasem dinainte în amănunt ce să facem împreună. Voi merge cu el în josul străzii până la parcul învecinat. Acolo, iarba era mereu cosită și zona arăta curat și îngrijit. Locul de joacă fusese amenajat cu jocuri și leagăne plin de culori, metalice și relativ noi. Misiunea mea era să ajung la parc cât se putea de repede, să petrecem acolo timpul rezervat nouă împreună și apoi să mă întorc acasă. Pentru mine, totul era cât se poate de clar. Nu aveam habar că nepotul meu avea să mă învețe o lecție importantă.

Vedeți voi, Thomas avea o misiune diferită. El își trăia pur și simplu momentul, gustând experiența a orice se întâmpla să apară în acea clipă. El nu avea nici nevoia, nici scopul de a ajunge în parc. Nu avea așteptări preconcepute sau obiective dinainte plănuite care să trebuiască realizate.

Nici nu parcurseserăm câțiva metri de la ușa din fața casei, când s-a și oprit. A cules un ochiul-boului sălbatic de la marginea drumului. S-a uitat la culoarea florii, studiindu-i centrul negru-intens și petalele galben-strălucitoare. A rupt delicat petalele și a privit curios la praful auriu al polenului care i-a pătat degețelele. Numai după ce și-a pierdut interesul a fost de acord să plece mai departe.

Eu eram nerăbdător să ajung cu el în parc, așa că l-am luat de mânuță ca să-l conduc în direcția parcului. Dacă nu ne grăbeam, după-amiaza ar fi trecut înainte să fi avut vreo șansă de joacă pe leagăne și tobogane. Oricum, după câțiva metri s-a oprit din nou. Acum găsise o păpădie plină de puf. A suflat în ea și a urmărit cum semințele pufoase dansau prin aer. Le urmărea arcuirea ușoară, purtată de adiere, zburând încet pe undele vântului și plutind spre sol. A suflat din nou și a contemplat într-o tăcere meditativă. Nu exista grabă sau urgență în mișcarea lui. Fiecare suflare aducea o experiență nouă și el avea tot timpul de pe lume pentru a o descoperi. A suflat iarăși, până ce toate semințele s-au desprins și și-au luat zborul, spre a găsi un pământ proaspăt în care să încolțească.

— Haidem în parc, îl tot îndemnam, dar tocmai ajunseserăm pe un teren viran între două case. Cu doi sau trei ani în urmă, se depozitase niște moloz pe teren. Printre spărturi de cărămizi vechi și bucăți de ciment întărit creștea acum sălbatic iarba. Buruieni și flori de câmp apăruseră printre resturile de la dărâmături.

Thomas s-a îndreptat direct spre ele. Voia să se cațere pe ele. Acum s-ar putea să nu mai ajungem deloc în parc. Am început să pun la îndoială scopul după-amiezii noastre, sau cel puțin scopul așa cum îl percepusem eu. Era despre plăcerea lui sau ce credeam eu că-l va bucura?

A început să se cațere pe moloz. Priveam cu teama unui bunic relativ nou. A urcat primul morman cu un aer de încântare în ochi. S-a oprit la niște tulpini de ovăz sălbatic care erau la înălțimea lui. A cules boabele, a decojit stratul exterior și a învârtit sămânța între degete, simțindu-i structura, forma și duritatea. Atenția lui era atât de concentrată, încât, pentru o clipă, restul lumii se volatilizase.

Apoi și-a reluat cățăratul. A ajuns pe un băț care s-a rupt sub greutatea lui, făcând ca piciorul să-i scape printr-o gaură dintre dărâmături. A trebuit să-mi rețin impulsul de a fugi la el și a-l salva. A trebuit să mă liniștesc pe mine însumi că neașteptatul poate să dea niște lecții importante. Făceau parte din procesul lui de învățare.

Sus, pe morman, a descoperit o plantă carnivoră și a întins ușor mâna ca să o investigheze cu un deget mic și durduliu. Planta a reacționat. O stamină ascunsă i-a „atacat" brusc unghia, confundându-l cu o albină vizitatoare. Thomas a început să chicotească mirat și să verifice, uitându-se în jur după mine, dacă și eu observasem această ghidușie a naturii. A încercat floare după floare, râzând încântat.

Nici timpul, nici intenția nu erau importante. Dar, până la urmă, fără scop sau misiune, a ajuns în vârf — un munte de moloz aproape de două ori cât el. După aerul de triumf și de încântare de pe fața lui de îngeraș, ar fi putut fi la fel de bine primul să cucerească Everestul.

Când porniserăm la drum, eu fusesem cel cu o misiune. Eram într-o călătorie cu scop. Văzusem plimbarea ca pe un mijloc pentru a ne atinge scopul: terenul de joacă din parc. Thomas însă pornise într-o expediție de descoperire. Pentru el destinația nu era la fel de însemnată ca procesul de a se bucura pur și simplu de experiențele trăite pe drum.

Ca părinte, gândeam că este nevoie să-mi învăț copiii multe lucruri. De fapt, am considerat de datoria și obligația mea să le fiu profesor. Responsabilitatea cântărea greu. Ca bunic, am descoperit că sunt multe pe care le pot învăța eu de la copii. În multe privințe, Thomas este dascălul *meu*.

Povestea 29

Când ajungi la capătul puterilor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de stres și îngrijorare
- Simptome de anxietate
- Probleme de parenting
- Dubii de sine
- Lipsa capacității de a te bucura

Resurse dezvoltate

- A învăța să acceptați ceea ce nu poate fi schimbat
- A găsi calea de a schimba ceea ce poate fi schimbat

- A redescoperi capacitatea de a ne bucura
- A alege alternative pozitive

Obiective propuse

- Este posibil să schimbăm percepţiile.
- Este posibil să trăim sentimentul bucuriei.
- Există mijloace de ne îngriji de noi înşine.
- Stresul poate fi învins.

Când am cunoscut-o pe Brenda, mi-a spus:

— Am ajuns la capătul puterilor.

Viaţa este dură când eşti o mamă care-şi creşte singură copiii, mai cu seamă când fostul soţ se mută dincolo de ocean, nu are contact cu copiii şi nu asigură niciun sprijin financiar. Brenda s-a dedicat muncii, în parte pentru că-i plăcea şi în parte pentru că avea nevoie de bani. A făcut ascensiunea profesională de la un serviciu în esenţă de secretariat la unul de asistent personal al directorului executiv al unei mari corporaţii, însă cariera ei nu a fost lipsită de stres.

Cei doi copii ai ei, ajunşi la sfârşit de adolescenţă, erau o problemă. Fiul era la puşcărie, sub acuzaţie de infracţiuni în circulaţie şi amenzi neplătite. Fiica ei era dependentă de droguri şi renunţase la studiile universitare. Brenda nu putea să înţeleagă, şi nici cei care o cunoşteau, căci nu exista nicio umbră de îndoială că fusese o mamă bună căreia îi păsa profund de copiii ei şi care căutase să le inculce valori sociale solide. Unde greşise? Ce-ar fi putut să facă mai mult? Întrebările ei nu făceau decât să-i sporească sentimentul de neputinţă.

Stresul şi grijile n-au întârziat să-şi arate urmările şi Brenda a început să manifeste un tremor în mâna dreaptă. În mod straniu, tremorul se producea numai în mâna dreaptă şi numai când alţii o priveau scriind. În astfel de momente, tot ce-și dorea era să fugă și să se ascundă. Medicii nu au putut găsi nicio cauză fizică pentru tremorul ei, ceea ce a făcut numai să-i sporească anxietatea. De ce nu putea descoperi nimeni problema ei? Cu cât încerca mai mult să afle ceea ce nu avea, cu atât se îngrijora mai mult și îi creșteau dubiile și descurajarea.

Brenda își lua foarte în serios munca ei și misiunea ei de mamă — două roluri care păreau să-i definească viața în totalitate —, ceea ce sporea stresul. Când am întrebat-o ce făcea de plăcere, răspunsul ei a fost simplu: nimic. Când am întrebat-o ce *obișnuise să facă* pentru plăcerea ei, mi-a spus că de mult timp încoace nu se bucurase efectiv de ceva. Când am poftit-o totuși să-și amintească un moment de fericire sau plăcere din copilărie, ceva interesant s-a produs.

Și-a amintit cum se dădea în leagăn într-un parc. I-am cerut să închidă ochii și să-și imagineze scena cât de clar putea. Mi-a descris mireasma ierbii și o senzație de adiere dulce de vânt pe obrajii ei în timp ce se balansa înainte și înapoi. Mi-a explicat ce frumos era să aibă pe cineva acolo care să-i împingă leagănul. Se simțea specială, ca și cum ar fi fost acolo cineva numai ca să-i ofere ei sprijin, siguranță și bucurie.

I-am arătat niște benzi desenate cu Garfield, în care pisoiul stătea singur pe un leagăn care nu se mișca și își zicea: „Uneori am nevoie în viață de o mică împingere." Leagănele, ca și viața, își au susul și josul lor, înaintele și înapoiul lor. Uneori ies de pe traseul lor sau își pierd echilibrul și cursa ar putea să nu fie întotdeauna atât de lină cum speraserăm. Nu pot fi controlate totdeauna exact cum ne dorim, căci există factori dincolo de capacitatea noastră de control, cum ar fi lungimea funiilor, forța vântului sau uniformitatea mișcării și presiunii aplicate de cel care împinge. În general, cu cât ne legănăm mai tare, cu atât mișcarea e mai bună și reușim să o facem mai ușor, dar leagănele au și obiceiul de a-și încetini mișcarea, de a trece peste orice mișcare necontrolată și a se centra din nou, chiar dacă noi nu facem nimic în acest sens.

Faptul legat de viața Brendei era că existau anumite lucruri pe care nu putea să le schimbe — și unele pe care putea. Având în vedere că *era posibil* să-și schimbe sentimentele și să-și redobândească acele experiențe anterioare de a fi relaxată și lipsită de griji, am îndrumat-o să găsească un parc lângă casă în care să existe un leagăn și unde să-și poată petrece ceva timp în fiecare zi, dându-se în leagăn.

Când s-a întors la următoarea consultație, mi-a spus:

— Știu ce-mi cereți să fac. Am auzit odată pe cineva spunând că, atunci când ai ajuns la capătul puterilor, este timpul să aduni toate rămășițele pe care le mai ai și să îți dai un impuls.

Povestea 30
Suntem ceea ce credem că suntem

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de deprimare și disperare
- Lipsă de energie sau ambiție
- Insatisfacție cu situația personală
- Nemulțumire cu soarta

Resurse dezvoltate

- A fi deschis la explorarea de noi opțiuni

- A învăța să faceți alegeri
- A folosi cunoașterea și experiența pentru a face schimbări
- A găsi și dezvolta forța interioară

Obiective propuse
- În posibilitatea de alegere rezidă forța de schimbare.
- Informații noi vă pot ajuta să vă vedeți într-un mod diferit.
- Este posibil să vă avântați spre noi înălțimi.
- Viața poate fi diferită de ceea ce a fost până acum.

Un fermier își inspecta proprietatea. După cum știa, existau momente când era important să-ți examinezi hotarele, să vezi cum îți influența anotimpul culturile și recolta și să te asiguri că lucrurile erau în ordine. Puțină muncă de întreținere din când în când poate adesea preveni catastrofe viitoare. A te îngriji de lucrurile care necesită atenție te poate ajuta să te asiguri că viața curge lin. Firește, se simțea mai fericit când se întâmpla așa, drept care avea grijă să-și găsească timpul necesar oricând putea.

În această zi anume s-a abătut de la traseul lui ca să se uite la un cuib de vulturi sus pe un copac. Îl urmărise cu interes. Îl observase pentru prima oară cu câteva luni înainte, când văzuse cum maiestuoasa pasăre aducea rămurele pe locul viitoarei sale case. Din când în când, fermierul trecea ca să vadă cum înainta construcția, dar nu dădea prea des târcoale locului, ca să nu tulbure procesul. A fost emoționat când vulturul s-a cuibărit în fine în cupa construită rezistent și de abia aștepta să-i zărească pentru prima dată puișorii.

Azi era dezamăgit. Vulturul nu se afla în cuib. În apropiere, i-a găsit trupul. Fusese împușcat. Cu oarecare curiozitate și teamă, s-a suit în copac. În cuib era un singur ou. L-a luat cu grijă jos din pom, l-a dus în hambarul lui și l-a strecurat sub o găină care-și clocea ouăle.

Puiul de vultur a ieșit în cele din urmă din găoace împreună cu ceilalți puișori clociți de găină. A fost crescut împreună cu puii și se credea a nu fi altceva decât un pui de găină neobișnuit. Își petrecea timpul scormonind pământul după semințe, căutând viermi și cloncănind în pustiu. Așa stăteau lucrurile și acesta a fost modul în care vulturul și-a petrecut anii de formare. Nu avea o idee cine sau ce era. Ocazia de a se descoperi pe sine nu se ivise niciodată.

Într-o zi, o umbră neagră, amenințătoare s-a așternut asupra bătăturii din fața hambarului. Înspăimântat, vulturul a zburat cu companionii săi în căutare de adăpost. Privind în sus, vulturul a văzut aripile desfăcute ale unei păsări uriașe, purtându-se pe sine fără efort în cercuri grațioase, pe când aluneca pe curenți de aer cald. Fermecat de măreția unei astfel de păsări gigantice și puternice, s-a întors spre puiul de găină din spatele lui și a întrebat:

— Ce-i asta?

— Asta, i-a spus puiul, este regele păsărilor. Tărâmul său e cerul. El stăpânește aerul. Se numește vultur. Noi suntem pui de găină. Noi aparținem solului.

Vulturul a privit în sus la pasăre și a văzut ce asemănători erau. S-a uitat la puișori și, pentru prima dată, a văzut cât era de diferit de ei. Cele observate de vultur au adus cu sine o nouă cunoaștere. Ceva s-a schimbat în modul în care percepea realitatea sa. Informația cea nouă a deschis noi opțiuni.

Vulturul avea acum de ales. Putea să trăiască și să moară ca găină în cotețul din ogradă sau putea să-și desfacă aripile și să se avânte în aer cu măreție, iscusință și forță, aidoma păsării de deasupra sa.

Povestea 31
Tatăl meu: de la probleme la soluții

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Pierdere
- Tragedie care lovește neașteptat
- Abuz
- Vremuri grele

Resurse dezvoltate
- A ne baza pe resurse interne
- A ne adapta la provocările vieții
- A învăța să fim hotărâți
- A dezvolta gândirea colaterală

Obiective propuse
- Este posibil să depășiți vremurile grele.
- Orice problemă are o soluție.
- Problemele pot ajuta la dezvoltarea abilităților și a învățării.

Tatăl meu vorbea despre el ca „meșter la toate și maestru în nimic". Nu deținea nici calificări în vreo meserie, nici diplome în vreo profesie. Susținea că școlarizarea lui s-a desfășurat la Universitatea Loviturilor Grele.

Născut la începutul secolului XX, era doar unul într-o familie de treisprezece. Însemna o luptă zilnică să hrănești o familie atât de numeroasă, ca să nu mai vorbim de a-i finanța educația. Așa că tatăl meu a petrecut marea parte a copilăriei lui în mine de cărbuni mai degrabă decât pe băncile școlii.

La vârsta de șaptesprezece ani, a muncit pe un vapor ca să-și plătească drumul din Anglia în Australia. Viața nu era ușoară și, în prima lui slujbă de muncitor agricol, a fost tratat ca un sclav. Abuzul nu era un cuvânt obișnuit pe-atunci, tata nu avea limbajul necesar să descrie tratamentul primit, dar spiritul său fiind neînfricat, a învățat rapid cum să își poarte singur de grijă și să se apere.

Și-a economisit salariul slăbuț până ce a fost în stare să-și cumpere o proprietate mică, dar pitorească, pe care să dezvolte o grădină pentru a cultiva produse și a le vinde pe piață. A curățat terenul, a pregătit solul, și-a plantat culturile și și-a asigurat debușeul. Toate eforturile lui păreau să fie cu folos.

Apoi, exact când a crezut că vede deja capătul tunelului, un foc care s-a întins rapid a făcut ravagii prin zonă. Focul i-a distrus culturile și casa. A pierdut toate cele pentru care muncise atât de mult, tot ceea ce realizase și agonisise atât de anevoios. Plin de datorii și cu inima frântă, a plecat din acele locuri ca să obțină un job într-o echipă de drumari, săpând o șosea prin stâncile unui mal abrupt — un proiect la care mai mulți dintre prietenii săi și-au pierdut viața. Pentru a-și mai rotunji câștigul precar, prindea șerpi, apucându-i de coadă, pocnindu-i ca pe un bici ca să le rupă spinările și vânzându-le pielea pentru elegante cordoane la modă din piele de șarpe.

Una dintre numeroasele istorii pentru acest gen de inventivitate pe care îi plăcea să ni le împărtășească s-a petrecut în timpul lunii lui de miere. El și cu mama mea și-au celebrat căsătoria într-o stațiune de deal. Întorcându-se cu mașina lor obosită de drum spre casa construită cu mâinile lui, li s-a înțepat o roată. Tata cheltuise până la ultimul cent pe luna lor de miere. Chiar dacă ar fi condus înapoi până în cel mai apropiat oraș, la o distanță de câțiva kilometri, nu și-ar fi permis nici costurile unui cauciuc nou, nici reparația celui vechi. În afară de asta, era un gentilom și pentru el nu exista posibilitatea să o lase pe mama singură pe o șosea izolată.

În schimb, a îndepărtat roata la care făcuse pană, s-a cățărat pe gardul de la marginea șoselei și a adunat un braț plin de tulpini lungi de grâu care creșteau dincolo, în padocul unui fermier. Le-a cărat înapoi la mașină, le-a băgat și îndesat în cauciuc și a pus din nou roata la mașină. Ca urmare, au fost capabili să meargă încet și în siguranță cu mașina până acasă. Tata obișnuia să spună:

— O problemă este doar un pretext pentru a te ajuta să găsești o soluție.

Exercițiu

Folosiți un carnețel pentru a vă nota propriile idei ca să reajustați metafore. Unde le-ați putea găsi? Se află ele în poveștile pe care vi le spun clienții? Se află ele în obiectivele pe care le realizează? Ar putea fi în experiențele proprii sau în adaptările pe care le-ați învățat în viață?

Din aceste povești de viață, începeți să vă structurați propriile metafore de reajustare, care includ:

1. Problema sau provocările cu care se confruntă personajul principal.
2. Resursele pe care le are sau pe care trebuie să le dezvolte pentru a învinge provocarea.
3. Obiectivul care deschide noi posibilităţi de percepere a provocării şi de reacţie la ea.

CAPITOLUL 7

Schimbarea tiparelor de comportament

Un scop obișnuit în terapie este ca oamenii să-și schimbe tiparele particulare de comportament supărător. Pot să fie comportamente de tip evitare, cum ar fi panicarea la confruntarea cu un obiect temut, retragerea din mijlocul celorlalți oameni sau manifestarea unei anxietăți prea mari pentru a lua cuvântul într-un seminar sau la o întâlnire de afaceri. Pot să fie comportamente tip abordare, cum ar fi abuzul compulsiv de substanțe sau de obiecte nedorite, ca tutunul, mâncarea, drogurile sau jocurile de noroc. Pot să fie tipare comportamentale într-o relație cu un soț, un copil sau un angajator.

Schimbarea de comportament a fost de mult timp un scop central și bine cercetat al intervențiilor psihoterapeutice, cu rezultatul că s-au dezvoltat multe abordări comportamentale și strategice pentru a ajuta clienții să-și realizeze schimbările comportamentale dorite. În consecință, există multe informații bazate pe dovezi, care le sunt disponibile terapeuților spre a le adapta fără greutate în metafore pentru schimbare.

Poveștile din acest capitol caută să identifice comportamentul pe care dorește un client să și-l modifice, modelează procesele de schimbare, oferă mijloacele pentru a le realiza și obțin un efect realist.

Povestea 32
Când numai ce-i mai bun este suficient

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Lipsă de încredere în valoarea personală
- Respect de sine scăzut
- Acceptarea soluției de rangul doi
- Sentimente de neadecvare

Resurse dezvoltate
- A recunoaște tiparele
- A căuta alegerile sau opțiunile disponibile
- A căuta o abordare echilibrată
- A învăța cum să aveți grijă de voi înșivă

Obiective propuse
- Este în regulă să căutați ce-i mai bun.
- Este posibil de realizat o abordare echilibrată.
- Este în regulă să vă simțiți demni de lucrurile bune.
- Meritați ce-i mai bun.

Cu câțiva ani în urmă, am citit un interviu cu un renumit cunoscător de vinuri. Zicea că a fost o vreme când credea că ar trebui să bem câteodată vin de calitate inferioară. Oferiți-vă ceva de rangul doi, spunea pe-atunci. Gustați ce este mai rău. În acest fel, arăta el, veți aprecia cu adevărat diferența când gustați un vin realmente de calitate.

Am auzit terapeuți vorbind despre „sindromul cotletului ars", care se referă la persoanele care își oferă *întotdeauna* ceva de calitate inferioară și *niciodată* nu degustă vinul subtil, cu adevărat de clasă. Termenul întruchipează scenariul în care bucătarul arde unul dintre cotletele pe care le pregătește și și-l păstrează pentru el pe cel ars.

Oamenii care subscriu la sindromul cotletului ars nu își iau niciodată pentru ei friptura cea mai bună și, de cele mai multe ori, nici măcar nu o împart pe cea arsă cu alții. Se gândesc: „Dacă cineva trebuie să o ia, pot la fel de bine să fiu eu acela."

Sindromul cotletului ars este, sub anumite aspecte, un mod lejer de a defini acțiunile oamenilor atunci când se tratează invariabil pe ei înșiși ca de rangul doi. Cu toate acestea, el este un indiciu important despre modul în care ne pasă de noi înșine.

Îmi amintesc că am vizitat odată un depozit de vinuri și am fost fascinat de modurile în care abordau oamenii vinul. La o masă dintr-un colț al pivniței ședea un grup mic, care arăta ca și cum s-ar fi așezat ferm, pentru niște ore de băut zdravăn. Sticlele erau aliniate pe masa lor, unele deja goale sau parțial golite. Veseli, nestăpâniți și gălăgioși, beau ca niște studenți dând pe gât bericile la o petrecere de după examen.

În timp ce-i urmăream, a sosit un microbuz cu un grup de oameni de la un club de vin. Aveau cu ei două găleți din oțel inoxidabil și câteva sticle cu apă rece. Își aduseseră propriile pahare, ca să nu folosească acelea de plastic puse la dispoziție de vinărie. După ce patronul i-a oferit fiecăruia pe rând câte o mostră și a ținut discursul de rigoare despre calitățile vinului, grupul a ieșit din pivnița slab luminată. Și-au ținut paharele la lumină și s-au angajat într-o discuție serioasă despre culoarea și vâscozitatea lui. Abia după ce au epuizat complet această experiență senzorială, au trecut la mirositul buchetului și s-au lansat într-o altă discuție amplă. În cele din urmă, vinul a ajuns pe palatul lor, a fost ținut un timp acolo, degustat și apoi dat afară în una dintre gălețile din oțel inoxidabil. După aceea membrii grupului și-au clătit paharele și cerul-gurii cu apă, înainte de a trece la următorul vin.

La bar se afla un cuplu între aceste două grupuri. Și cei doi își țineau paharele în sus ca să studieze culoarea vinului, dar fără să se ducă în lumină. I-au mirosit buchetul, schimbând câteva cuvinte de apreciere. I-au îngăduit să se plimbe pe cerul-gurii, apoi l-au înghițit.

Ceea ce m-a fascinat este modul atât de diferit în care cele trei grupuri au abordat acest singur obiect și această singură situație. Vinul, ca un cotlet, a rămas același. Diferența a constat în modul în care l-au tratat și în care s-au tratat. Primul grup a consumat fără ca măcar să deguste, al doilea grup a degustat fără să consume, în timp ce al treilea a degustat și a consumat moderat.

Poate că nu există un mod *corect* de a alege cum să bei un vin sau să îți alegi cotletul, având în vedere că alegerile noastre diferite sunt ceea ce ne fac interesanți și unici ca indivizi. Oricum, pot exista anumite căi *mai bune* de a alege, și anume, niște modalități de a fi mai atenți și grijulii cu noi înșine, păsându-ne de noi fără a le face rău altora sau a-i răni.

Interviul pe care l-am citit cu acel cunoscător de vinuri care credea că ar trebui să bem ocazional și câte un vin inferior pentru a aprecia ce gust are unul cu adevărat bun nu se încheia aici.

Mai încolo, arăta că realizase că timpul petrecut de el pe pământ era finit, așa că a făcut niște calcule. Se mai putea aștepta să bea doar încă 8 000 de sticle de vin, să mănânce încă 2 500 de friptura și să facă dragoste de încă 5 000 de ori în timpul vieții sale. Aceasta fiind situația, atitudinea lui s-a schimbat. „De acum încolo, a zis, merit de fiecare dată ce-i mai bun."

Povestea 33
Începutul cunoașterii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Egoism
- Lipsă de considerație față de ceilalți
- Sentimente de furie
- Impulsivitate și lipsă de răbdare

Resurse dezvoltate

- A aprecia dobândirea de cunoștințe
- A învăța cum să amalgamăm cunoștințele cu experiența
- A dezvolta și a utiliza răbdarea
- A-i înțelege pe alții

Obiective propuse

- Nu vă pripiți să trageți concluzii.
- Căutați explicații alternative.
- Luați în considerare experiențele altora.
- Fiți deschiși la descoperiri noi.
- Fiți răbdători.

Un grup de patru studenți la filosofie a fost silit să petreacă noaptea într-un sat mic, îndepărtat. Conduseseră până într-un oraș aflat la distanță, când deodată mașina lor i-a lăsat în drum, iar singurul mecanic din oraș nu putea să termine reparațiile decât peste două zile, căci era cavaler de onoare la o nuntă ziua următoare. Pe studenți i-a cam luat disperarea, așa că mecanicul i-a poftit la nuntă. În definitiv, tot orașul urma să fie acolo.

Un bărbat de prin părțile locului se căsătorea cu iubițica lui din copilărie. Cei doi se născuseră și crescuseră în acest cătun izolat și nu se aventuraseră niciodată dincolo de hotarele sale. În timpul ceremoniei nunții, mirele a auzit fără să vrea ce discutau cei patru studenți. Vorbeau cu autoritate și dovedind multe cunoștințe despre lucruri pe care el nu le auzise niciodată discutate în sat.

— De unde ați învățat toate astea? s-a interesat.

— Am petrecut mulți ani în oraș la universitate, au replicat. Am studiat diferite specialități, am obținut diferite titluri. Suntem implicați în cercetare independentă și medităm studenți. Acum mergem la o conferință unde vom prezenta lucrări despre munca și ideile noastre.

Mirele era fascinat. Și-a petrecut mare parte din noaptea nunții gândindu-se la studenți și la cunoștințele lor. În dimineața următoare, și-a anunțat mireasa că pleca în oraș. Presupunând că niște cunoașteri se puteau dobândi la fel de repede precum cumpărai o pâine, i-a spus încrezător că se va întoarce curând.

Pe săptămână ce trecea, studiile l-au captivat tot mai mult. Săptămânile s-au transformat în luni și lunile în ani. Absorbit de căutarea cunoașterii, a uitat de soție și de satul său din fundul țării, și astfel au trecut pe lângă el mulți ani.

Apoi, gândurile la casa lui au început să-l bântuie, până ce nu le-a mai putut alunga. Era timpul, s-a decis, să-și ducă înapoi cu el în sat cunoașterile dobândite. Pe drum s-a oprit ca să petreacă noaptea la o fermă. Fermierul cel bătrân, văzând multe cărți în bagajul omului, l-a întrebat:

— Ești un om învățat?

Având la activ mai multe titluri universitare, numeroase articole publicate și un interviu în perspectivă pentru a preda la universitate, omul a răspuns afirmativ.

— Sunt bucuros, a zis fermierul. Am încercat de mult să întâlnesc pe cineva care să-mi poată spune care este începutul cunoașterii.

Omul învățat a trebuit să mărturisească după toți acești ani de studiu că nu știa. Fermierul s-a uitat la el și a zis:

— Cred că pot da eu răspunsul.

— Spune-mi, te rog, i-a cerut curios omul.

— Nu-i atât de ușor, a replicat fermierul. Pentru a înțelege răspunsul la întrebare, îți trebuie atât informație, cât și experiență. Pentru a le căpăta, va trebui să lucrezi la ferma mea în următorul an și atunci îți voi spune răspunsul.

Învățatul a fost prins în capcana propriei curiozități. În următoarele douăsprezece luni a muncit din greu și fără a fi plătit, iar în final i-a pus fermierului întrebarea care îl obsedase în tot acest timp.

— Ai promis că dacă lucrez pentru tine timp de douăsprezece luni, îmi vei spune despre începuturile cunoașterii. Mi-am îndeplinit partea mea de înțelegere. Te rog spune-mi răspunsul.

— Este simplu, a spus bătrânul fermier. Începutul cunoașterii este răbdarea.

Învățatul s-a înfuriat.

— Ți-am lucrat un an întreg câmpul gratis, a exclamat. Tot ce mi-ai spus este ceva ce aș fi putut spune și eu însumi.

Fermierul l-a condus la plecare și i-a spus:

— Da, însă aveai nevoie și de experiență. Ține-ți minte lecția: începutul cunoașterii este răbdarea.

Clocotind de mânie că fusese atât de ușor păcălit să muncească un an pe gratis, învățatul s-a năpustit pe șoseaua care-l ducea în satul lui. Era furios pe fermier că-l trăsese pe sfoară și furios pe sine însuși că se lăsase tras pe sfoară.

În timp ce se apropia de casă a văzut o scenă șocantă prin fereastra deschisă. Un tânăr frumos îi îmbrățișa soția! Impulsul l-a mânat să facă stânga-mprejur și să se ducă țintă în magazia din spatele casei. Și-a dat jos vechea lui pușcă de pe un raft înalt și a încărcat-o, pregătindu-se să-i împuște atât pe soția lui, cât și pe bărbatul pe care-l presupunea a fi iubitul ei.

Năpustindu-se spre casă, i-au venit în minte vorbele bătrânului fermier: „Ține minte: începutul cunoașterii este răbdarea." Răbdarea, s-a gândit. Da, fii răbdător. Cântărește bine problema mai întâi. A pus înapoi pușca pe raft și s-a dus abătut în cârciuma locală. Avea nevoie de timp ca să reflecteze.

După o absență de mai mult de douăzeci de ani, localnicii nu l-au recunoscut. Folosindu-se de ocazie, s-a interesat subtil despre vechii lui prieteni și, în cele din urmă, despre soția lui.

— A fost părăsită în ziua de după nuntă, i-au spus, de către soț. În ciuda vieții grele, i-a rămas credincioasă și a făcut o treabă excelentă crescându-și fiul conceput în noaptea nunții. Și el a fost destoinic și este acum dascăl foarte îndrăgit aici, în școala satului.

— Vorbești de lup, și lupul la ușă, spuse unul dintre săteni, iată-l!

Un tânăr frumos a intrat în bar. Învățatul a avut iarăși un șoc. Era exact omul pe care-l văzuse îmbrățișându-i soția. Dacă ar fi acționat din impuls, i-ar fi ucis și pe soția, și pe fiul lui. Furia față de ei s-a volatilizat. Furia față de bătrânul fermier s-a volatilizat și ea. Într-adevăr, fermierul îl învățase o lecție valoroasă. Răbdarea *este* începutul cunoașterii.

Povestea 34
A recunoaște și a folosi absurditatea

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Conflicte de relație
- Certuri
- Minte îngustă
- A nu reuși să apreciem diferențele
- Neacceptarea altora

Resurse dezvoltate
- A accepta diferențele
- A asculta
- A utiliza absurditățile
- A râde de viață

Obiective propuse
- Suntem cu toții individuali.
- Tolerați diferențele.
- Apreciați diferențele.
- Problemele pot fi transformate în amuzament sau în resurse.
- Ceea ce contează este ce faceți cu diferențele de opinie.
- Împărtășiți râsul, nu conflictul.

Am un prieten care împărtășește de bunăvoie o experiență din propria căsnicie. Este un consilier marital de succes și poate că povestea lui ilustrează de ce. Cred că ilustrează și că niciunul dintre noi nu este absolvit de provocările relațiilor noastre. Întrucât cuplurile sunt alcătuite din două persoane diferite și întrucât diferențele, la fel de mult ca și asemănările, pot să fi fost ceea ce ne-a atras reciproc, vor fi momente în care vom avea atitudini diferite față de același lucru.

Carl Rogers, reflectând la relații, a comentat odată cât de interesant era că nouă, ca ființe omenești, ne priește varietatea. Ne oprim ca să urmărim un apus de soare, pentru că în fiecare seară este altfel. Ne place varietatea care există între cerul înnourat și cel senin. Suntem în extaz în fața schimbărilor de culoare. Însă, când vine vorba despre relații, ne așteptăm adesea ca partenerul nostru să fie mereu la fel. Vrem și, uneori, pretindem consecvență. Astfel, relațiile par să fie una dintre cele mai provocatoare situații cu care ne confruntăm în viață, și tocmai cu o atare situație se confrunta colegul meu.

Intrase într-o controversă cu soția lui. Nu se punea problema dragostei lor sau a devotamentului reciproc. În acest moment pur și simplu aveau idei diferite asupra unui punct și fie erau incapabili, fie nu erau dispuși să accepte poziția celuilalt. Cu toate că subiectul neînțelegerii era insignifiant — poate chiar absurd —, au reușit să se angajeze într-un meci de țipete care a durat peste o oră.

Prietenul meu și cu soția lui se certau în legătură cu două umerașe vechi din sârmă. El voia să le păstreze. Într-o zi ar putea fi utile. Ea voia să le arunce. Pentru ea, a menține o casă ordonată și îngrijită era prioritatea numărul unu. După o oră de furie, au realizat absurditatea certii lor. Apoi, ceva important s-a întâmplat.

Nu se pune atât de mult problema dacă un cuplu are sau nu idei diferite. Acest lucru probabil că e inevitabil. Este mai mult o chestiune de ceea ce poți sau nu poți să faci cu diferențele de opinie atunci când ele apar.

Ceea ce colegul meu și soția lui *nu* au făcut a fost să folosească această controversă pentru a continua să se ia unul pe altul la rost. *Nu* au folosit-o ca pe o altă armă în lupta lor. *Nu* au continuat să aducă pe tapet această ceartă ca pe un memento constant al lipsei de înțelegere a celuilalt. Nici măcar *nu* au încercat să o uite, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, când de fapt se întâmplase. În schimb, au folosit-o ca pe un ajutor neprețuit la care să apeleze pentru a anihila alte momente când începeau să simtă că se naște un conflict de interese ori de idei.

— Dacă ne paște acum o ceartă, tot ce trebuie să spunem este „umerașe", mi-a zis prietenul meu, și începem să râdem. Este imposibil să te cerți când râzi.

Povestea 35
Un gest care a schimbat un sat întreg

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Tipare comportamentale fixe
- Nevoia de a schimba niște sentimente
- Lipsa de influență
- Neputință

Resurse dezvoltate
- A descoperi și a împărtăși bucuria

- A ne simți veseli și ferice
- A comunica fericire și căldură

Obiective propuse

- Cu un simplu gest, puteți exercita o mare influență.
- Fericirea poate fi comunicată eficient.
- O singură persoană poate să facă schimbări importante.

În timp ce-mi conduceam băiatul la școală cu mașina, am întâlnit un om care, printr-un simplu gest, a schimbat comportamentul unui sat întreg.

Domnul mai în vârstă era noul ajutor al școlii la trecerea de pietoni din intersecție. În timp ce treceam prin acea intersecție cu mașina, mi-a făcut un semn cu mâna cum i-ai face unui prieten apropiat. Gestul lui era însoțit de un zâmbet larg. În următoarele două zile i-am studiat discret fața ca să îmi dau seama dacă-l cunoșteam. Nu-l cunoșteam. Poate că mă confundase cu altcineva. Poate credea că îmi recunoscuse mașina ca fiind a vreunui prieten. Atunci când m-am convins că eram străini unul față de celălalt, deja ne zâmbeam și ne făceam cu mâna călduros în fiecare dimineață.

Apoi, într-o zi, misterul a fost elucidat. Apropiindu-mă de intersecția respectivă, am oprit mașina în spatele unui șir de alte mașini, în timp ce un grup de elevi trecea strada. După ce elevii au ajuns în siguranță pe trotuarul de vizavi, bătrânelul și-a coborât stegulețul și a lăsat mașinile să treacă. Am observat că a făcut semn cu mâna și a zâmbit primei mașini cu gesturile pe care le crezusem adresate mie personal. Copiii din prima mașină erau obișnuiți cu salutul cald de dimineață. Deja își trăseseră geamurile în jos și se aplecau veseli în afară ca să îi răspundă, făcându-i semn cu mâna. A doua mașină a primit același salut. A făcut la fel cu fiecare mașină care a trecut.

Am continuat să urmăresc zi de zi cum acest singur gest al unui om influența conducătorii auto obișnuiți ai dimineții. Nu am văzut niciodată pe cineva care să nu-i răspundă. Cum se simțeau? m-am întrebat. Ce diferență reprezenta pentru dimineața lor amabilitatea caldă a unui străin? În ceea ce mă privește, de-abia așteptam în fiecare zi bucuria unui salut din partea unui prieten pe care nu-l cunoscusem niciodată. Veselia lui îmi încălzea începutul zilei. Cu un gest simplu — un semn cald cu mâna și o față zâmbitoare — el schimbase comportamentul și, presupun, sentimentele întregului sat.

Povestea 36

Dacă facem întotdeauna ceea ce am făcut dintotdeauna

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Blocat într-o rutină
- Repetarea acelorași vechi tipare
- Schimbările în viață
- Eliberarea de trecut

Resurse dezvoltate

- A învăța să punem la îndoială vechile noastre obiceiuri
- A descoperi alegerile pe care le avem la dispoziție
- A spune adio trecutului
- A crea schimbarea

Obiective propuse

- Schimbarea este posibilă.
- Desprinderea de trecut poate crea un nou viitor.
- Pregătiți-vă pentru schimbări.
- O întreagă lume nouă de opțiuni se află în fața voastră.

Dacă faceți întotdeauna ceea ce ați făcut dintotdeauna, veți căpăta totdeauna ceea ce ați căpătat totdeauna. Dave mi-a amintit de adevărul acestei afirmații. În fiecare zi a săptămânii, ceasul deșteptător al lui Dave suna exact la ora 6:30 a.m. Punea de ceai și pregătea masa de dimineață în timp ce apa fierbea în ceainic și ceaiul se făcea. Îi ducea soției ceaiul, apoi se rădea și făcea duș până se trezea și ea. După ce mânca același sortiment de cereale de mic dejun pe care le prefera încă din copilărie, prindea autobuzul de 7:53 pentru serviciu, ca să ajungă înaintea restului echipei și să ofere astfel un exemplu bun.

De peste un sfert de veac rămăsese în același departament și, cu toate că jobul lui avea între timp o responsabilitate mai mare și un salariu mai bun, zicea că făcea tot același lucru — „împingând hârtii peste birou". În fiecare pauză de prânz pleca de la serviciu exact la ora 1, ajungea (la 1:07) la cafeneaua sa favorită, unde știa că-l va aștepta o masă, împreună cu permanenta lui comandă a unui sandvici cu pui și salată și a unei cafele.

În timp ce discuta cu mine rutina lui de weekend, Dave mi-a spus că el și soția își puneau întotdeauna deșteptătorul să sune la ora 7:30 a.m. sâmbetele, ca să poată dormi mai mult. După ce pregătea ceaiul, se rădea și făcea duș, amândoi o porneau la cumpărături, înainte de a se învârti cu treburile gospodărești prin casă tot restul zilei.

— Și ce faceți duminica? l-am întrebat.

— A! ieșim în oraș, mi-a răspuns.

Prinzând ceea ce mi se părea a fi ca o lumină la capătul unui tunel, am întrebat:

— Unde mergeți?

— O, la cafeneaua mea favorită, mi-a răspuns, unde mâncăm un sandvici cu pui și salată și bem o cafea.

Nu mă miram că Dave se simțea deprimat, căci părea să ilustreze clar principiul că dacă *faceți întotdeauna ceea ce ați făcut dintotdeauna, veți căpăta totdeauna ceea ce ați căpătat totdeauna*. Când am început să examinăm cum și-ar putea modifica acest principiu, pentru a-și schimba experiențele și felul în care se simțea, Dave a început să șovăie, fiind nesigur și chiar puțin temător — și era firesc așa, căci modul lui de trai nu numai că îi era familiar, dar îi și ținea viața echilibrată și stabilă. Acționa în sensul că îi limita riscul de neprevăzut, dar, în felul acesta, îi limita și posibilitatea de a se bucura.

Discutând împreună ce pași mici ar putea face pentru a-și demara procesul de schimbare, Dave a venit cu diferite sugestii, dar el știa că schimbarea trebuia să se producă în ritmul lui. Cu toate că era dornic să-și schimbe rutina de dimineață, să ia un autobuz mai devreme și eventual să stea la o altă masă în cafeneaua sa favorită, mi-a respins clar ideile de a purta la serviciu șosete colorate ciudat, de a întârzia într-o dimineață sau de a încerca o nouă cafenea — cel puțin la început.

Când s-a așternut să examineze dacă îi plăcea *realmente* ceea ce făcea și, în caz că nu, cum ar fi putut să le facă diferit, a început să trăiască emoții mai favorabile. Curând, el și soția lui au început să încerce cafenele noi, să guste mâncăruri noi și să meargă cu mașina la țară pentru un prânz de duminică. Într-o zi, în timp ce-mi citeam corespondența, am fost încântat să găsesc o carte poștală ilustrată de la Dave, relatându-mi cum se bucura împreună cu soția de un weekend într-un loc mai îndepărtat, un orășel la malul mării. Chiar își luase o zi liberă de la birou ca să aibă un weekend prelungit.

Câteodată, schimbarea poate să pară dificilă, rău prevestitoare și chiar înspăimântătoare, dar Dave a învățat că dacă faci schimbări treptate, în ritmul tău, poți deschide oportunități pentru experiențe noi și posibilități noi.

A putut să înțeleagă adagiul de la începutul acestei povești, pe care l-a elaborat un coleg de-al meu și li-l dă clienților lui pe o foaie volantă. El spune:

Dacă faceți întotdeauna ceea ce ați făcut dintotdeauna,
Veți căpăta totdeauna ceea ce ați căpătat totdeauna.
Așadar, pentru variație, faceți ceva diferit
Și faceți ceva diferit pentru variație.

Povestea 37
A-ți trăi clipa prezentă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Concentrarea pe trecut
- Fixarea pe ceea ce este negativ
- Tendința de a da vina pe alții
- Momente pierdute

Resurse dezvoltate
- A învăța să apreciați natura

- În căutarea frumuseții
- A vă lua timp să apreciați clipa

Obiective propuse

- Apreciați experiența momentului.
- Savurați frumusețea.
- Asumați-vă responsabilitatea sentimentelor voastre.

Două turiste stăteau sus, la înălțime, pe vârful unei roci de granit, privind spre Câmpiile Serengeti din Africa de Est. Una dintre ele se uita la mingea de lumină roșie, învăpăiată, care simboliza, pentru ea, acest ținut uscat, pârjolit de soare. În timp ce își ațintise privirea asupra soarelui, acesta a alunecat încet până la linia orizontului, umbrele s-au lungit, iar ziua s-a răcorit. Cerul senin era ca o acuarelă în nuanțe pastelate.

Însoțitoarea ei ședea cu ea de vorbă, cu spatele spre apus. Vorbea despre cum dorise întotdeauna să vină în Africa. Cum citise atâta despre ea în copilărie și fusese fascinată de documentarele africane televizate. Ceva legat de acest ținut aprinsese o dorință în ea.

Prima tânără asculta și privea, nu la tovarășa ei, ci la scena de dedesubt. Și-a pus binoclul la ochi ca să studieze un grup de lei delectându-se cu prada lor: un gnu. Era fascinată de felul în care respectau o ordine prestabilită de a mânca, fiecare așteptându-și răbdător rândul. Hiene se agitau de zor în spatele lor, nerăbdătoare să le vină rândul la ospăț.

Cea de-a doua femeie vorbea despre cât de greu muncise și cât de mult timp strânsese bani ca să ajungă în Africa. Uneori lucrase la două servicii. Acceptase orice i se oferea. Nu conta cât era de greu sau de dezagreabil. Avea un țel și urma să și-l realizeze.

Prima femeie urmărea captivată, parcă pironită locului, cum leii au părăsit locul și s-au apropiat hienele. Pe deasupra lor, vulturii dădeau târcoale, rotindu-se fără efort pe un curent termal cald ce se ridica din câmpia arsă de soare. Unii alunecau în jos din văzduh, păstrând o distanță precaută de hiene și sperând să fie primii dintre ai lor care să ajungă să ciugulească oasele.

Femeia cea tânără, cu spatele la această scenă, continua să vorbească. Drumul pentru a ajunge aici fusese un coșmar. Avionul ei avusese probleme mecanice și ea fusese nevoită să aștepte câteva zile într-un aeroport nord-african, ca avionul să fie reparat. În timp ce călătorea prin Africa de Est într-un autobuz, un mijloc de transport public, cineva îi tăiase rucsacul și îi furase cecurile de călătorie. Dădea vina pe linia aeriană. Dădea vina pe africani. Dădea vina pe guvern pentru sărăcie și corupție.

Prima femeie auzea, dar nu asculta cu adevărat. Prefera să urmărească viața pe câmpii. O cireadă de girafe mergea spre nord, proiectându-se pe fundalul apusului de soare. Siluetele înalte ornau cerul pictat. Gâturile girafelor se unduiau ca trestia în suflarea vântului și picioarele lungi și subțiri mângâiau cu atingerea lor pământul, ridicând norișori de praf, luminați de soare. Soarele ce apunea umplea inima femeii cu o căldură la fel de tangibilă ca și arșița care îi atinsese trupul în timpul zilei.

Prietena ei tot nu se întorsese încă spre soare, ci continua să-și reverse frustrările. În cele din urmă, prima femeie a întrebat:

— Nu realizezi ce tocmai ai pierdut? Îmi vorbești aici *despre* Africa și, în acest timp, pierzi experiența de a fi aici. Ești concentrată pe trecut și pe ceea ce deja s-a întâmplat și în acest timp pierzi miracolul prezentului. Îmi spui cât de mult ți-ai dorit să fii aici, dar acum că ai reușit, nu savurezi clipa!

Auzind aceste cuvinte, călătoarea a început să se întrebe cum ar putea să se desprindă de ceea ce s-a petrecut deja și să se bucure de ceea ce se petrece acum.

Povestea 38

Ce semeni...

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Probleme interpersonale
- Rivalitate între frați
- Conflict și rivalitate cu alții
- Furie și înrăire
- Lăcomie și egoism

Resurse dezvoltate

- A învăța să fiți gentili și miloși
- A descoperi modalități de a rezolva conflictele
- A învăța cum să lucrați în cooperare cu alții

Obiective propuse

- Ceea ce dați e ceea ce primiți.
- Dragostea și grija sunt ceea ce contează.
- Fiți conștienți de ceea ce este efectiv important.
- Căutați soluții mai degrabă decât probleme.

Un fermier muncise îndelung și din greu toată viața ca să stoarcă o existență sărăcăcioasă pentru familia lui, din peticul lor umil de pământ. Munca lui anevoioasă și atenția lui grijulie au fost răsplătite în timp. În anii cu o recoltă bună, punea deoparte orice bănuț putea și, economisind azi puțin, mâine puțin, și-a extins treptat pământurile.

Obiceiul locului decreta ca fiul cel mare să moștenească averea, dar fermierul nu era omul căruia să-i dicteze tradiția. Corectitudinea și un simț al egalității îi ghidau principiile mai mult decât tradiția. Drept urmare, și-a lăsat prin testament proprietatea în loturi egale fiecăruia dintre cei trei fii ai săi.

Când tatăl a murit, fiul cel mare a fost furios că era privat de dreptul său prin naștere. El era cu siguranță moștenitorul de drept. Toți știau că pământul i se cuvenea doar lui.

Cei trei frații au primit parcele de pământ care erau toate la fel de sărăcăcioase, aride și greu de lucrat precum fusese și pentru tatăl lor. Neînțelegerile au dezbinat familia. Fiul cel mare nu vorbea cu frații săi. Frații mai mici considerau relația lor cu cel mare atât de tensionată, încât îl evitau. Din păcate, dorința tatălui de a-și vedea feciorii fericiți nu a funcționat și, când a venit timpul semănatului, fiecare s-a ocupat de propriul lot, ignorându-și fratele de dincolo de gard.

În timp ce mezinul semăna grânele pe bucata sa de pământ, un străin mai în vârstă trecu călare pe lângă el.

— Pari însetat și înfometat, îi spuse tânărul, așa că se duse la fântână și scoase niște apă pentru ca omul să poată bea, apoi își desfăcu ranița cu mâncarea lui de prânz și îi oferi un sandvici.

Înainte de a-și continua drumul, străinul îi mulțumi și îl întrebă:

— Ce semeni acolo?

— Grâu, domnule, răspunse tânărul politicos.

— Atunci, spuse străinul, grâu să culegi.

Nu străbătu decât o scurtă bucată de drum până ce străinul îl întâlni pe fratele mijlociu, care și el împrăștia semințele pe parcela lui.

— Pari ostenit, îi spuse fratele. Vino la mine în noaptea asta. Ca să te odihnești oleacă.

Fratele îl adăposti pe străin în modesta colibă pe care o ridicase pe terenul său. Îi pregăti o masă caldă și îi oferi patul său. În dimineața următoare, străinul îi mulțumi și îl întrebă:

— Ce semeni acolo?

— Ovăz, domnule, veni răspunsul.

— Atunci, spuse străinul, ovăz să culegi.

Străinul se sui pe cal și plecă mai departe. Trecând pe lângă pământul fratelui mai mare, nu avu parte de niciun salut. Fratele era prea preocupat să își lovească plin de furie solul cu sapa ca să-i pese de un străin. Cu toate acestea, străinul întrebă politicos:

— Ce semeni acolo, tinere?

— Nu poți să vezi, bătrân nebun și prost ce ești? țipă fratele cel nervos și înverșunat. Semăn pietre!

— Atunci, spuse străinul calm și netulburat, pietre să culegi.

Anotimpurile s-au schimbat, străinul a fost dat uitării și curând a venit timpul recoltei. Cei doi frați mici erau încântați: aveau de strâns o recoltă bogată. Eforturile lor meritaseră și au făcut și un mic profit frumușel. I-au mulțumit în gând tatălui lor pentru asta.

Fratele cel mare numai bucuros nu era. Nu avea nimic de recoltat. Ședea privind la un pământ sterp, acoperit de pietre. Mai întâi, furia lui a răbufnit și mai înverșunat. Își ocărea tatăl și frații. Îl ocărea pe străinul care îi prezisese că nu va recolta nimic decât pietre.

Dar mânia, asemeni anotimpurilor, se poate schimba. Frații l-au consolat pentru pierderea lui și s-au oferit să împartă cu el ce obținuseră ei. I-au promis că nu îl vor lăsa niciodată la ananghie. După toate gândurile lui mânioase și răutăcioase avute față de ei, era mișcat de generozitatea și grija lor.

— Să mă iertați, i-a rugat.

L-au asigurat că nu era nimic de iertat. În definitiv, nu erau frați?

— Gentilețea voastră m-a învățat o lecție, le-a spus. Gelozia și furia mea erau neîntemeiate. M-au rănit atât pe mine, cât și pe voi. Întâietatea acordată de mine proprietății și bunurilor materiale era neadecvată. Nimic nu-i mai important decât dragostea și gentilețea celor cărora le pasă de tine.

Oricând voi vedea o piatră sau un bolovan, a continuat, îmi voi aminti ce am învățat: culegi ce semeni.

Povestea 39

Când faptele vorbesc mai tare decât vorbele

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Așteptări preconcepute și imuabile
- Dorința unui rezultat plănuit dinainte
- O nevoie de a aprecia mai mult vorbele decât faptele

Resurse dezvoltate

- A aprecia și a exprima căldura omenească
- A ne bucura de natură
- A aprecia viața în toate formele ei variate
- A folosi comportamentul ca model

Obiective propuse

- Bucurați-vă de viață și natură.
- Manifestați compasiune în ceea ce faceți.
- Rețineți că faptele vorbesc mai tare decât vorbele.

Există o poveste veche, dar frumoasă despre cel mai interesant și iubitor dintre toți sfinții medievali ai Italiei. Sf. Francisc de Assisi a cucerit inimile a generații de adepți devotați pentru aprecierea lui delicată a vieții în feluritele ei forme. Oamenii îl îndrăgesc pentru dragostea lui față de animale și grija lui pentru cei în suferință și mai puțin alintați de soartă.

Povestea începe în izolarea adăpostită a mânăstirii lui de pe o coastă de deal. Acolo, Sfântul Francisc a invitat un novice tânăr ca să predice cu el într-un sat apropiat. Novicele a fost încântat ca un om mai în vârstă atât de stimat să-i ceară acest lucru. Sigur va avea de învățat urmărindu-l și observându-l cu atenție pe maestrul său cum predică.

Au pornit împreună pe deal în jos, printre ulițe de țară mărginite de ferme. Sfântul Francisc zâmbea și saluta localnicii de-a lungul drumului. Zăbovea puțin ca să mângâie câte un animal, se oprea sub un pom ca să asculte ciripitul matinal al păsărilor și părea să savureze frumusețea tihnită a vieții în afara coridoarelor întunecate ale mânăstirii. Însă novicele era nerăbdător să ajungă în sat și să-l asculte pe Părinte predicând.

Când au ajuns în cele din urmă în oraș, au luat-o de-a lungul străzii principale pavate. Clădirile opturau lumina. Străzile erau murdare și pline de gunoaie. Animalele scormoneau prin gunoi după resturi de mâncare. Oamenii făceau negoț cu diferite mărfuri. Sfântul Francisc colinda încoace și încolo pe străzile dosnice, continuând să zâmbească și să salute oamenii cu amabilitate.

Novicele a început să se întrebe când își va ține Sfântul Francisc predica.

După un timp, monahul a făcut cale-ntoarsă, a luat-o iar pe urmele pașilor lor prin oraș, apoi pe drumul de țară și a început să urce dealul. Tânărul novice încerca să se abțină, dar în timp ce urcau pe cărare spre mânăstire, nu și-a mai putut ține gura.

— Părinte, a întrebat, am crezut că mergem în sat ca să predicăm.

— Am fost, a venit replica binevoitoare a Sfântului Francisc. În timp ce ne plimbam, predicam. Uneori nu este nevoie de cuvinte. Simpla noastră prezență le amintește oamenilor ceea ce reprezentăm. Prin faptele noastre, ne-am ținut predica de dimineață.

Întorcându-se ca să prindă privirea novicelui său, a conchis:

— Nu are rost să mergem nicăieri să predicăm, dacă nu predicăm în timp ce mergem.

Povestea 40
Viața nu este atât de rea

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Managementul stresului
- Presiunile muncii
- Presiunile familiei
- O tendință de a vedea ce-i mai rău

Resurse dezvoltate

- A învăța să percepeți lucrurile diferit

- A aprecia ceea ce aveți
- A accepta situațiile dificile
- A suporta vremuri grele

Obiective propuse

- Lucrurile ar putea fi mai rele.
- Dacă nu puteți schimba ceea ce se întâmplă, schimbați felul în care îl vedeți.
- Bucurați-vă de ceea ce aveți.
- Găsiți timp pentru voi și pentru alții.

Emma era o mamă care muncea. Le preda copiilor la școală toată ziua și, seara, venea acasă la cei trei ai ei care se ciondăneau tot timpul. Unul își punea mereu același CD favorit cât putea de tare. Altul se uita la televizor, dând volumul la maxim ca să acopere CD-ul și plângându-se de zgomotul făcut de frati-su. Al treilea juca jocuri pe computer și refuza să cedeze controlul tastaturii, așa încât și celorlalți să le poată veni rândul.

Emma era chemată să aplaneze certurile, simțind că se presupunea ca ea să fie judecător și juriu — cel puțin până ce lua o decizie nefavorabilă. Atunci era contestată și certurile o luau de la capăt.

Se întorcea acasă de la școală ruptă de oboseală, dorindu-și puțină liniște. Stoarsă de orice energie, s-a adresat unui psihoterapeut.

— Nu mai pot să suport, i-a spus. Am ajuns la capătul puterilor! Ce pot să fac?

— Ceea ce voi sugera, a replicat terapeutul, poate să sune nițel nebunesc și s-ar putea să nu vreți să procedați așa, dar dacă doriți ca situația să se amelioreze, asta e ceea ce trebuie să faceți.

Așteptați până în vacanța următoare. Invitați toate rudele la care vă puteți gândi pentru ca să stea la dumneavoastră în vacanță. Rugați-le să-și aducă toți copiii și animalele de casă. Puneți-i pe toți să doarmă pe canapea, pe jos, oriunde îi puteți înghesui.

După cum vă puteți lesne imagina, la mijlocul primei săptămâni de vacanță, Emma a solicitat o consultație urgentă la terapeutul ei.

— Ce mi-ați făcut? l-a întrebat. Casa este o casă de nebuni. E mai rău ca niciodată. Acum, în loc de trei copii care se ceartă, sunt aproape o duzină care se iau la harță între ei. Nu există un lucru asupra căruia să cadă de acord. Nu ai loc nici să pășești. Casa este un haos. Gălăgia este infernală. E mai rău decât să trăiești pe un câmp de luptă. Și animalele! Astea ne mai lipseau! Nu pot suporta toate animalele alea.

— Îmi pare rău, a răspuns terapeutul calm. Aveți dreptate, animalele au fost deja prea mult. Găsiți pe cineva care să aibă grijă de ele pentru restul vacanței.

Emma s-a dus acasă, simțindu-se puțin mai ușurată, dar săptămâna următoare s-a întors la cabinetul terapeutului.

— Încercați să mă înnebuniți? l-a întrebat. Am scăpat de animale, dar casa e tot un infern. Toți oamenii ăia, tot zgomotul ăla, toate țipetele, toate certurile. E fără pauză, de la trezire până la culcare. Nu există respiro. Nu mai rezist. Calc pe copii oriunde mă întorc. Nu am loc ca să ajung în bucătărie din cauza atâtor rude. Fiecare vrea să vadă altceva la televizor. E suficient pentru ca cineva să vrea să caute o funie scurtă și o clădire înaltă.

— Îmi pare rău, a spus din nou terapeutul. Aveți dreptate. Trimiteți-vă toate rudele înapoi la casele lor.

Femeia a așteptat cu nerăbdare următoarea consultație. A năvălit în biroul terapeutului ei.

— E minunat! a exclamat. Mi-ați salvat familia și căsnicia. Viața este atât de pașnică și liniștită acum că rudele și animalele lor de companie au plecat. Casa pare mare și spațioasă. E plăcut să aud sunetul propriilor mei copii văzându-și de activitățile lor. Reușesc să găsesc timp și pentru mine, iar soțul meu și cu mine apreciem acum timpul pe care-l avem ca să stăm de vorbă. Mulțumesc.

Povestea 41
Sunteți mai bun decât erați înainte?

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Managementul provocărilor
- Griji legate de probleme din trecut
- Vinovăție și autoînvinuire
- Blocat în trecut

Resurse dezvoltate
- A recunoaște că suntem ființe care evoluăm
- A aprecia și a dezvolta combinația dintre abilități și cunoștințe
- A învăța să ne depășim greșelile trecute

Obiective propuse
- Învățarea este continuă, nu statică.
- Continuați să luptați ca să realizați ce puteți mai bine.
- Înțelegeți cum poate fi de ajutor trecutul spre a vă dezvolta pentru viitor.

A fi psiholog este o profesie interesantă. Când le spun oamenilor cu ce mă ocup, am parte de reacții diferite. Unii bat în retragere, de teamă că aș putea descoperi în vreun fel secretele lor cele mai intime. Alții încearcă să obțină o consultație gratis și își descarcă poverile asupra mea în speranța că aș mânui o baghetă magică și le-aș face să dispară.

Într-o seară, la o petrecere, un bărbat s-a apropiat de mine și mi-a spus:

— Am auzit că sunteți psiholog.

Eric Berne, în cartea sa *Games People Play* (*Jocurile pe care le joacă oamenii*), descrie un joc numit „Acum te-am prins, nenorocitule", în care un jucător pornește să prindă în cursă o altă persoană, într-un mod care o reduce la tăcere, și în acest fel îi dă un avantaj jucătorului. Nu mi-am dat seama de la început, dar tocmai făcusem cunoștință cu un astfel de jucător.

M-a întrebat:

— Sunteți un psiholog mai bun acum decât erați cu zece ani în urmă?

În ultimii zece ani, mă străduisem să-mi dezvolt capacitățile profesionale cât putusem de amplu și de competent. Călătorisem în jurul lumii pentru a participa la conferințe. Căutasem practicieni de frunte, de la care să învăț cum să-mi sporesc abilitățile. Participasem la seminare. Citisem o grămadă de cărți și reviste de specialitate. Primisem supervizarea unor colegi învățați. Nu aveam niciun dubiu că experiența, cunoașterea și abilitățile mele se amplificaseră.

— Da, cred că sunt, i-am răspuns.

A fost rapid în a-mi riposta:

— Atunci nu vă simțiți vinovat față de persoanele pe care le-ați tratat cu zece ani în urmă?

Mai întâi, întrebarea lui m-a luat prin surprindere. Acum că reflectez din nou la ea, îi mulțumesc că mi-a provocat gândirea. Oricine știe că retrospectiv este ușor să avem o vedere 20/20. E posibil să fi fost lucruri pe care le-aș fi putut face mai bine. Se poate să fi făcut „greșeli", căci, în definitiv, suntem oameni indiferent de profesia noastră. Problema nu este în primul rând dacă aceste lucruri s-au întâmplat, ci mai mult ce facem cu înțelegerea sau cunoștințele pe care le dobândim din ele.

Ne putem simți prost în legătură cu ele, dar va schimba asta ceva sau ne va ajuta să facem lucrurile mai bine data următoare? Dacă, privind în urmă, putem folosi aceste greșeli ca să perfecționăm ceea ce facem, ele pot servi ca o bază valoroasă pe care să edificăm abilitățile noastre aflate în plină dezvoltare, fie în profesia noastră, într-o activitate recreațională, într-o relație sau în viață în genere.

Reflectând la întrebarea lui, mi-am dat seama că în momentul în care am consultat fiecare client în parte, am încercat să dau ce-i mai bun din mine, din cunoștințele mele și din experiența mea. E de sperat ca munca mea, la fel ca și viața mea, să fi fost una de progres. E cert că ar fi mai tragic pentru mine să fiu încă blocat în același punct în care mă aflam acum zece ani decât să mă aflu unde sunt în prezent.

Când proiectez gândurile mele în viitor, sper ca în zece ani să pot fi capabil să spun din nou: „Da, m-am perfecționat. Sunt mai bun. Am progresat față de cum eram cu zece ani în urmă." Dacă nu, înseamnă că nici nu învăț, nici nu evoluez. Dacă nu, cariera mea, ca și viața mea au fost irosite.

Așa că, atunci când aud pe cineva spunând: „Vreau să învăț în fiecare zi ceva nou", sunt plin de admirație. Viața nu înseamnă a fi static. Înseamnă a crește și a evolua în cât de multe și variate feluri pe cât e cu putință. Viața înseamnă a învăța, iar a învăța este a trăi.

Exercițiu

Iată aici o șansă să consemnați idei pentru propriile povești de schimbare, fie că se referă la modificarea unor tipare de comportament sau la schimbarea felului de a simți. Folosindu-vă carnețelul, poate fi util:

1. Să vă gândiți și să consemnați rezultatul terapeutic de schimbare dorit, ca primă sarcină.
2. Odată această sarcină realizată, să meditați la tipul de resurse sau abilități de care clientul va avea nevoie pentru a înfăptui această schimbare.
3. În cazul în care clientul are aceste abilități, să vă gândiți cum pot fi folosite ele pentru a obține schimbarea dorită.
4. Atunci când clientul nu are aceste abilități, să vă gândiți cum poate ajuta metafora la dezvoltarea și folosirea resurselor adecvate.

A învăța din experiență

Adesea auzim că experiența este cel mai bun profesor, dar, ca la orice profesor (oricât de bun), există unii elevi care învață mult și unii care învață doar puțin. Numai trăirea unei experiențe nu garantează cantitatea sau calitatea de învățătură care poate fi obținută din acea experiență.

Aldous Huxley a spus odată: „Experiența nu este ceea ce i se întâmplă unui om; este ce face omul cu ceea ce i se întâmplă." Metaforele sunt un mijloc de a crea experiențe de învățare pe care eventual un client nu le-a avut sau de a repeta o experiență trecută pentru a ajuta la modificarea învățăturii trase din ea. Scopul terapeutului în acest domeniu nu este doar să creeze sau să folosească evenimente petrecute, ci este și să ajute clienții să folosească la maxim învățăturile care pot fi dobândite din ele, pentru a-i înarma mai bine în confruntarea cu diferite evenimente ulterioare din viața lor.

Reiese de aici că dacă experiența este profesorul cel mai bun, atunci, cu cât trăim mai multe experiențe, cu atât suntem mai capabili să învățăm. Pe parcursul istoriei, poveștile au fost un mod de a împărtăși și de a comunica atât experiențele esențiale de viață, cât și felul în care să fie folosite aceste experiențe pentru sănătatea și starea noastră de bine viitoare.

Metaforele care urmează se centrează pe modalitatea în care să învățăm din experiențele de care avem parte. Ele ilustrează cum ne putem dezvolta și putem evolua din situații dificile sau evenimente neașteptate și aparent tragice. O pierdere, de exemplu, poate să fie tragică, dar este încă și mai tragic dacă pierdem învățămintele potențiale care pot fi trase din acea trăire. Sunt povești despre învățături noi, posibilități noi și percepții noi.

Povestea 42
Folosiți ce aveți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Privațiuni
- Senzația de neputință
- Lipsă percepută de resurse
- Condiții grele

Resurse dezvoltate
- A accepta ceea ce aduce viața
- A găsi și a folosi resursele în mod înțelept
- A fi creativ și inovator
- A face maximum din ceea ce aveți

Obiective propuse
- Folosiți-vă iscusințele și abilitățile în avantajul vostru.
- Când viața e grea, căutați elementul pozitiv.

În micul oraș tibetan Tingri, Tom și cu mine am închiriat iaci și conducători de iaci pentru călătoria noastră pe Everest. Chomolungma, sau „Zeița mamă a universului" (cum le este cunoscut tibetanilor cel mai înalt munte din lume), se află la un drum de câteva zile cu iacii prin platoul pietros și arid al Tibetului. La sud de noi se ridicau vârfurile albe de zăpadă ale Himalayei, întinzându-se sus spre cerul senin și de un albastru intens. Aidoma unui zid înalt, acești munți care mărginesc platoul îl adăpostesc de norii încărcați cu umezeală ai monsoon-urilor indiene, formând astfel cel mai mare deșert al lumii. Nu vezi copaci, nu vezi nici tufișuri. Unica vegetație este scundă, smocuri aspre de iarbă presărate pe-alocuri care luptă pentru supraviețuire pe terenul stâncos. Singurul animal ce pare să reziste este iacul și numai capacitatea iacilor de a înfrunta aceste zone izolate, la mare altitudine, le permite oamenilor să supraviețuiască în aceste locuri.

Pentru tibetani, iacii sunt transport, îmbrăcăminte, hrană, combustibil și, într-adevăr, viața însăși. Din lâna lor se împletesc veșmintele și corturile, pentru a-i feri de frigul cumplit. Din pielea lor se fac cojoace, cizme și lenjerie de pat. Carnea lor, combinată cu orz mărunțit (făină de orz) și prăjit, numit *tsampa*, furnizează materia primă principală pentru hrana tibetană. Laptele de iac este transformat într-un unt cu gust rânced care, amestecat cu ceai și sare, alcătuiește o băutură nutritivă, de climat rece. Niciun produs al iacului nu este risipit. Se folosește până și balega. Pe platourile lipsite de copaci nu există lemn de ars pentru a se încălzi sau a găti — iar ambele sunt esențiale la aceste altitudini friguroase. Tibetanii au găsit o soluție inventivă. Adună balega iacului, o amestecă până ce formează niște cocoloașe apoase, le aruncă pe pereții caselor lor din piatră și le lasă să se usuce. Aceste discuri din bălegar sunt apoi stivuite pe acoperișurile plate ale caselor, așteptând să fie folosite drept combustibil pentru a încălzi casele și a găti mâncarea.

Tom și cu mine am avut parte de ospitalitatea unui păstor de iaci într-o seară pe platou: am stat în cortul său din lână de iac, am băut ceai din unt de iac și ne-am înecat în fumul unui foc din balegă de iac. În ciuda fumului, ne ghemuiam cât mai aproape de el pentru a ne încălzi. Era mai bine decât complet fără foc și, în timp ce ședeam așa, am simțit o mare admirație față de acest popor. „Ce oameni descurcăreți și inventivi, m-am gândit. Când viața nu le dă nimic altceva decât rahat, pot să-l transforme până și pe ăsta în ceva folositor!"

Povestea 43

A ne înfrunta monștrii și a ne arăta prietenoși față de ei

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Durere
- Suferință
- Disconfort
- Nemulțumire
- Nefericire

Resurse dezvoltate

- A învăța să chibzuim bine la probleme mai degrabă decât a acționa impulsiv
- A descoperi și a ne adapta la perspective diferite
- A fi deschiși pentru a descoperi laturile pozitive

- A nutri o dorință de schimbare

Obiective propuse

- Transformați monștrii în prieteni.
- Încercați să gestionați problemele, apropiindu-vă prietenos de ele, nu luptându-vă cu ele.
- Priviți într-un alt fel suferința și disconfortul.

Adesea ne confruntăm cu tot soiul de monștri în viață. Ei pot fi oameni, situații sau evenimente despre care ne-am dori să nu existe. Pot fi elemente din trecutul nostru care s-au întors ca să ne bântuie. Pot fi împrejurări sau forțe pe care le percepem ca fiind în afara controlului nostru. Nu se pune atât problema dacă dăm de acești monștri, cât cum ne descurcăm cu ei dacă se întâmplă chiar să dăm de ei.

Cu mult timp în urmă, un asasin de monștri a învățat cum să umble cu astfel de forțe. Tatăl său fusese o zeitate care dorise să elibereze lumea de monștri și, cunoscând nevoia existenței unui războinic tânăr și brav care să îndeplinească această sarcină, a venit pe pământ, s-a căsătorit cu o fată tânără și a plecat după ce ea a rămas însărcinată. Copilul s-a născut și a crescut devenind un tânăr autosuficient. Mama nu i-a dezvăluit niciodată identitatea tatălui său, în ciuda rugăminților fiului, și astfel a sosit vremea când tânărul a decis să-și găsească tatăl.

Căutările lui l-au dus într-o călătorie plină de primejdii. S-a confruntat cu multe dificultăți și obstacole în drumul său, fiecare punându-i caracterul la încercare, fiecare întărindu-i hotărârea, fiecare sporindu-i capacitățile și forțele. A trecut timpul și, cu determinare și ceva noroc, a ajuns în cele din urmă la palatul tatălui său.

Tatăl a fost atât de încântat să descopere că fiul său adoptase misiunea de a elibera lumea de monștri, încât i-a dăruit un arc și o săgeată fermecată. Astfel înarmat, tânărul războinic a pornit în căutarea și eradicarea monștrilor care înspăimântau poporul său.

Nu a străbătut cale lungă și l-a și întâlnit pe Monstrul Foamei. Și-a ridicat arcul și săgeata, le-a îndreptat către inima monstrului și a strigat:

— Pregătește-te să mori. Multor oameni le e foame din cauza ta. Îi faci să se chinuie și să simtă un disconfort. Te voi elimina și îi voi elibera de foame.

Monstrul s-a uitat în ochii lui și l-a întrebat:

— Sigur asta vrei? Recunosc că le produc un disconfort oamenilor, dar gândește-te și la ce beneficii le aduc. Fără senzația de foame, nu și-ar dori să plece în căutarea hranei lor. Fără foame, ar sta locului și ar muri. Le dau imboldul de a căuta mâncare și a supraviețui. Uită-te mai bine la modurile în care aș putea fi util, în loc să încerci să mă distrugi. Încetează să mă vezi ca pe un monstru și examinează cum aș putea ține oamenii sănătoși, mulțumiți și fericiți.

Tânărul războinic a intuit adevărul care rezida în cele spuse de monstru. Poate că nu era chiar atât de monstruos, în definitiv, iar disconfortul pe care-l crea își avea și beneficiile-i esențiale. Drept urmare, tânărul războinic a cruțat viața monstrului, gândindu-se că poate era mai bine să se arate prietenos față de el decât să-i distrugă forța.

Mai târziu, a dat de Monstrul Iernii. Iată un monstru care trebuia cu siguranță să fie eliminat, așa că și-a ridicat arcul și săgeata.

— Aduci frigul și întunericul în viața poporului meu, l-a provocat. Ne faci să tremurăm de frig și, uneori, ești atât de înghețat, încât oamenii mor. Trebuie să te distrug.

— Da, a replicat Monstrul Iernii. Ce spui tu este corect. Aduc eu frigul și întunericul în viețile voastre, dar gândește-te câtă nevoie aveți de mine. Aduc și ploaia care vă umple râurile, vă udă culturile și vă adapă animalele pe care le vânați. Pregătesc drumul pentru căldura și frumusețea primăverii. Fără mine, nu ar exista primăvară și fără primăvară animalele de care aveți nevoie pentru hrană și îmbrăcăminte nu s-ar împerechea și nu s-ar reproduce.

Tânărul războinic și-a dat seama că ceea ce spunea Monstrul Iernii era adevărat. El nu reprezenta numai frigul și relele, așa cum îl percepuse mai întâi, ci oferea și multe de care poporul său avea nevoie. Dacă oamenii s-ar putea bucura de aceste beneficii mai degrabă decât să se gândească doar la frig și mizerie, viețile lor ar fi mai bogate. Așa că i-a cruțat viața și s-a arătat prietenos față de el.

Tot continuându-și drumul, a întâlnit Monstrul Suferinței.

— Aha! a strigat tânărul războinic. În fine am găsit un monstru de care umanitatea se poate dispensa. Nimeni nu vrea să sufere. Pregătește-te să te ucid.

— Știu ce gândești, a spus Monstrul Suferinței. Crezi că le produc oamenilor durere inutilă, chin și nefericire. Consideri că le-ar fi mai bine fără mine. Dar te-ai gândit vreodată la beneficiile pe care le aduc oamenilor? Datorită mie oamenii învață, cresc și se dezvoltă. Îți amintești când, copil fiind, apropiai mâna prea tare de foc și simțeai durerea căldurii? Suferința ta era scurtă, dar ai învățat din experiența ta. Acea învățătură te-a protejat, poate chiar ți-a salvat viața. Oamenii cresc prin suferință. Ei învață din suferința lor. Că mă plăceți sau nu, aveți nevoie de mine.

Tânărul războinic și-a coborât arcul, căci descoperise un alt adevăr. Nimănui nu-i place să sufere sau să simtă durere, și totuși era ceva paradoxal aici. Prin durere învățăm să evităm durerea și să evoluăm din această experiență. Prin suferință învățăm să evităm suferința și descoperim ceva despre atingerea fericirii. Chiar și suferința își are rostul ei, dacă învățăm cum să tragem foloase de pe urma ei.

Tânărul războinic și-a schimbat scopul misiunii care-l atrăsese inițial. Țelul său era acum să se arate prietenos față de ceea ce crezuse că erau monștri, căci avea multe de învățat de la ei.

Povestea 44
Învățați să vă îndrăgiți disconfortul

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Durere
- Teamă
- Disconfort
- Amintiri trecute dezagreabile
- Neputință

Resurse dezvoltate
- A dobândi noi cunoștințe, care pot schimba o veche atitudine
- A învăța să recunoașteți și să modificați experiențe trecute
- A descoperi cum să faceți ceva diferit
- A fi dispuși să acceptați un sfat înțelept

Obiective propuse
- Simțiți-vă bine când căpătați forțe noi.

- Este posibil de modificat experiențe trecute.
- Faceți să devină folositor ceea ce vă sperie.
- Utilizați experiențe prezente pentru a schimba trecutul.

Claire trăia și lucra într-o comunitate. Era încântată că i se atribuise sarcina de a îngriji grădina de zarzavaturi, căci îi plăcea grădinăritul, în afara unui aspect: urzicile care o înțepau. Oricât se acoperea cu haine protectoare, urzicile, aidoma fluturilor de noapte atrași de lumină, păreau să găsească întotdeauna acel mic petic de piele care se întâmpla să fie expus involuntar. Într-o reacție alergică, pielea i se umfla și se înroșea și începea s-o usture și s-o mănânce. Drept rezultat, se apropia de grădină cu teamă și fiori, mai degrabă decât cu plăcere și bucurie.

În afara disconfortului imediat, urzicile declanșau amintiri ale unor dezagreabile experiențe trecute, căci mintea noastră poate fi rapidă când e vorba să ne amintească dureri din trecut. Oricât ar fi de neplăcute, astfel de amintiri sunt autoprotectoare. Se află acolo ca să ne alerteze, să semnaleze pericolul și ca atare să ne ajute să evităm producerea unor noi amintiri neplăcute.

Ca un amuzament de copil, fratele lui Claire crescuse păsări de curte, printre care un cocoș deosebit de agresiv care a atacat-o odată pe micuța Claire. Ea a luat-o la fugă și, simțind victoria, cocoșul a zburat după ea. Cel mai scurt drum spre a se adăposti de el — o linie directă spre ușa din spate a casei — trecea printr-un petic de pământ plin de urzici. Au urzicat-o din cap până-n picioare, iar ea a început să plângă disperată de frică de cocoș și urzicături.

Au trecut câteva zile înainte ca blândele să i se retragă, însă istorisirile incidentului de către membrii familiei nu au încetat niciodată, așa că i se tot reamintea, iară și iară. După ani de zile tot mai apărea în conversație: „Ții minte când ai alergat printre urzici ca să scapi de cocoș?" Claire și urzicile erau legate între ele. Simpla menționare a plantei trezea amintiri de durere, teamă și stinghereală.

În grădina comunală, toate aceste amintiri și temeri au revenit și Claire se simțea neputincioasă în fața urzicilor. Comunitatea nu permitea folosirea sprayurilor sau altor chimicale, iar pentru Claire să rupă urzicile cu mâinile însemna riscul de a se urzica. Oricum nu avea sens, căci urzicile creșteau la loc aproape la fel de repede precum fuseseră smulse.

Claire a prezentat problema ei în fața adunării comunale. Dorea să muncească în grădină, dar trebuia făcut ceva cu urzicile. Unul dintre ceilalți locatari ai comunității i-a dat o carte despre urzici și a făcut un comentariu care s-a întipărit în mintea ei. Claire nu știa sigur dacă schimbarea a adus-o cartea sau comentariul.

Spre mirarea ei, cartea slăvea urzicile și foloasele lor. Le prescria ca tratament în diferite afecțiuni. Cartea arăta că ceaiul de urzici era bun în artrită. Claire s-a pus pe cules urzici și a pregătit din ele un ceai pentru micul dejun comunal. Când l-a numit „ceai de urzici", oamenii au refuzat chiar și să-l încerce. În ziua următoare a preparat din nou băutura, dar a numit-o „ceai din plante proaspete de grădină". Comesenii ei l-au băut cu aviditatea și nerăbdarea unei cămile ajungând la o oază după o lungă călătorie în deșert.

Ducându-se din nou în grădină, acest incident a făcut-o să se gândească: *Nu atât ceea ce este un obiect, cât mai degrabă cum îl percepem sau etichetăm noi este ceea ce face diferența*. Ceaiul a rămas același. Numai numele pe care i l-a dat Claire a determinat dacă alții din comunitate au respins ceaiul cu silă sau l-au acceptat cu entuziasm.

Al doilea lucru pe care l-a descoperit a fost că *a face ceva diferit face o diferență*. Indiferent cât de mult a pledat ea pentru ceaiul de urzici sau a încercat să-l ofere oamenilor datorită beneficiilor lui pentru sănătate, ceilalți din comunitate tot ar fi putut evita să-l bea. Schimbându-i numele, a schimbat rezultatul. Pentru a produce o schimbare, trebuia să facă ceva diferit.

Poate, a început să se gândească, experiența trecutului nu este de neschimbat. Astăzi oamenii vor consuma o băutură pe care ieri o considerau neplăcută la gust. Poate că acum voi fi capabilă să mă bucur de beneficiile a ceva ce mă îngrozea când eram mică. Poate că *experiența trecutului poate fi modificată prin ceea ce facem în prezent*.

Persoana care-i dăduse cartea mai spusese ceva ce i se fixase în minte. „Nu putem să curățăm grădina sau restul proprietății de urzici, căci este căminul lor la fel ca și al nostru. Tu nu poți schimba reacția fizică pe care o ai la ele. Dacă este dincolo de capacitatea ta să schimbi aceste realități, atunci te sfătuiesc să înveți să le îndrăgești."

Povestea 45
Problemele pot deschide opțiuni noi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Pierdere
- Dezamăgire
- Frustrare

Resurse dezvoltate

- A descoperi cum să reajustați atitudinile

- A învăța să vă concentrați asupra aspectelor pozitive ale experienței
- A fi deschiși la nou sau inovator

Obiective propuse

- Experiențele sunt variabile și reacțiile noastre la ele sunt variabile.
- Un eveniment „negativ" poate crea posibilitatea pentru unul „pozitiv".
- Bucurați-vă de ceea ce aduce experiența.

Străbătusem jumătate de glob, din Perth în Australia de Vest, până în Phoenix, Arizona, din două motive. Primul era să particip la o conferință în care prezentam un seminar, iar al doilea, să vizitez Parcurile Naționale din sud-vestul Statelor Unite.

În timpul unei vizite anterioare, cu 18 ani în urmă, Marele Canion era sub zăpadă și potecile prea alunecoase pentru ca să o iei în jos spre fluviul Colorado. Acum, aveam misiunea să ajung până în partea de jos a Canionului și să fotografiez acest spectacol natural renumit în lumea-ntreagă.

Când am pășit în perimetrul respectiv al Canionului și am apăsat butonul obturatorului pentru prima oară, mecanismul s-a blocat. La naiba! Mă simțeam atât de frustrat. Oricât de mult l-am sucit și l-am învârtit, refuza cu încăpățânare să funcționeze.

Am petrecut următoarele două zile mergând pe fundul Canionului, înregistrând cu privirea zeci de fotografii spectaculoase pe care nu le puteam prinde pe un film. Pe lângă această dezamăgire, trebuia să car și câteva kilograme de aparatură inutilă în susul și josul pereților verticali ai Canionului. Frustrarea mi s-a amplificat, întrucât nu am avut cum să găsesc un atelier de reparații înainte de a ajunge în orășelul Kanab, câteva zile mai târziu. În orele care i-au fost necesare lui Terry ca să îmi repare aparatul de fotografiat, m-am delectat explorând străzile acestui oraș straniu, cadrul atâtor filme, și în care John Wayne, Clint Eastwood și multe alte mari staruri de cinema umblaseră și ei. Natura, aidoma unei mame grijulii, îmbrățișa protector așezarea în brațele încingătoare ale Stâncilor Vermilion, de o energie caldă, fidele numelui lor[4]. Plana o senzație de autosuficiență, ca și cum dintotdeauna supraviețuise și mereu o va face, din propriile resurse.

Terry nu numai că mi-a reparat aparatul, dar mi-a dat și niște indicii cum să fotografiez în lumina puternică a deșertului și prin firidele întunecate, împestrițate, ale crestăturilor canioanelor. Mi-a vorbit despre petroglife, unde să le găsesc și cum să le fotografiez cel mai bine. Mi-a descris câteva trasee extraordinare, mai puțin cunoscute și bătute, care m-au dus în zone minunate pe care altminteri nu le-aș fi descoperit. Dacă aparatul meu foto nu mi s-ar fi blocat, nu l-aș fi cunoscut pe Terry, nu aș fi cutreierat străzile unice și memorabile din Kanab, nici nu aș fi găsit anumite porțiuni spectaculoase, puțin cunoscute ale canioanelor.

Un al doilea eveniment nedorit s-a petrecut când mi-am încuiat cheile în mașina închiriată. Ele zăceau — exasperant — la vedere pe scaunul din față, în timp ce eu stăteam afară, privindu-le neputincios.

M-am adresat recepționerului hotelului pentru a-l întreba dacă echipa de întreținere a hotelului m-ar putea ajuta.

---

[4] Vermilion — mineral roșu greu (sulfură de mercur), desemnând și în engleză culoarea extrasă din el: purpuriu. (*N.t.*)

— Nu avem voie să atingem mașina nimănui, mi-a răspuns recepționerul. Ne-ați putea da în judecată. Este politica hotelului.

I-am sunat pe cei de la jandarmeria parcului.

— Ne pare rău, mi s-a răspuns. Am ajutat de curând pe cineva, i-am avariat ușor mașina și am fost dați în judecată. Asta este politica noastră. Nu avem voie să ne atingem de mașina nimănui.

Remarcasem pe drum o benzinărie, așa că am telefonat cerând asistență.

— Nu, mi-a replicat mecanicul. De unde să știu eu că este mașina dumneavoastră? Aș putea să vă ajut și să devin complice la furtul unui autovehicul. Apoi aș putea fi dat în judecată. Este politica managementului.

Tocmai mă luptam să o deschid cu un umeraș din sârmă pe care-l luasem de la recepția hotelului, când doi indieni navajo mi-au văzut necazul și au venit să mă ajute. Lucrând împreună, i-am auzit vorbind între ei în navajo.

Experiența frustrantă a încuierii cheilor mele în mașină mi-a oferit ocazia să aud pentru prima dată această limbă dulce și blândă. Am aflat că era atât de greu pentru cei nenativi să o vorbească, încât militarii americani au ales-o ca bază a unui cod de transmisiuni radio din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, care nu a fost spart niciodată.

Mi-au vorbit despre cultura lor, vracii lor și menținerea unor tradiții îndelung păstrate. Mi-au descris populația navajo ca pe „o națiune în cadrul unei națiuni“ și mi-au vorbit despre sistemul lor de guvernământ. Mi-au povestit despre canioanele lor și mi-au arătat o pereche de vulturi aurii. Când într-un sfârșit umerașul de sârmă a prins broasca ușii suficient pentru a ne recompensa cu un clic bine-venit, cei doi indieni navajo și cu mine împărtășiserăm deja o experiență pe care n-o voi uita niciodată.

Cine poate să spună cum un eveniment frustrant neașteptat ar putea să ducă la o experiență nouă, neașteptat de frumoasă? Pierderi, dezamăgiri și frustrări se tot petrec. Ceea ce importă este cum le vedem. Am auzit spunându-se: „Dacă trăiești experiența unei pierderi, nu trebuie să pierzi experiența."

Povestea 46
A găsi comori în tragedie

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Dezastru neașteptat
- Pierdere de obiecte sau avuții
- Pierderea muncii de-o viață
- Dezamăgire
- Nesiguranță

Resurse dezvoltate
- A admite că pierderile se produc
- A accepta amărăciunea ca pe un proces natural, sănătos
- A fi deschis la noi descoperiri
- A căuta „insulița de salvare" chiar și în mijlocul mării celei mai învolburate

Obiective propuse
- Până și în tragedie este posibil de găsit o comoară.

- Adaptați-vă în mod adecvat pierderii.
- Când o ușă se închide, o alta se deschide.

Mesa Verde este o minune spectaculoasă și misterioasă. Vizitând situl arheologic am realizat câte întrebări în viață sunt încă fără răspuns, întrucât, în ciuda tuturor cercetărilor făcute în legătură cu această civilizație, sunt încă atât de multe pe care nu le știm.

Unul dintre aceste mistere este de ce indienii anazasi, care au trăit în acest teritoriu între circa 700 și 1200 d.H., și-au abandonat casele accesibile, situate pe niște vârfuri netede de terase de stâncă, pentru a se muta pe protuberanțe mai puțin accesibile de fețe de stâncă. În timp ce-și construiau casele, nu ar fi putut prezice care factori necunoscuți urmau să-i forțeze să plece, nu mai mult decât ar fi putut prezice jandarmeria parcului un eveniment ce s-a întâmplat în 1996.

În acest an, parcul național își celebra cea de-a 90-a aniversare, o perioadă când arheologii cercetau orice sit puteau găsi. Dar, în timpul verii, niște trăsnete au declanșat un foc rapid în Canionul Soda. În decurs de patru zile, limbile sale devoratoare au distrus aproape 5 000 de acri. Cărbune și funingine au acoperit pereții locuințelor istorice, lucrări originale de tâmplărie au fost arse, devenind cenușă, și pietrele de construcție fie s-au desfăcut straturi-straturi, fie au crăpat în căldura intensă.

Dacă pierderea atâtor construcții vechi de milenii nu a fost suficientă pentru a distruge decenii de studii științifice, un eveniment singur a ajuns spre a-i mișca până la lacrimi pe cei care iubeau acest sit. Într-un loc numit Battleship Rock, un panou mare de petroglifă cu desene incizate de neînlocuit, înalt de până la 1,20 m a crăpat, s-a despicat și a căzut de pe fața stâncii. Pentru arheologi, pierderea a fost reală și semnificativă. Orice amărăciune au resimțit a fost cu siguranță adecvată.

Imaginați-vă, dacă vreți, că ați fi unul dintre acești arheologi. Simțiți pierderea și, cu toate că știți că, asemenea tuturor sentimentelor, va trece cu timpul, mintea continuă să vă spună că obiectul pierderii voastre s-a dus pentru totdeauna... Și apoi găsiți o casă nouă pe câmp ici, un pueblo cu multe camere colo și, în afară de asta, un kiva subpământean. Focul a ars și a făcut să dispară pădurile și lăstarii care ascunseseră atât de bine niște situri entuziasmante, până atunci nedescoperite.

Este adevărat că ele nu ar putea înlocui niciodată ce s-a pierdut, dar aceste situri sunt unice și furnizează cunoștințe noi despre o societate misterioasă. Focul care păruse atât de devastator expune 400 de situri nedocumentate anterior, dezvăluind împreună cu ele că, în fața aparentei tragedii, se pot descoperi comori noi.

Povestea 47
Găsirea liniștii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Conflict și luptă
- O bătălie împotriva sorților
- O nevoie de a ne crampona de ceea ce nu este necesar

Resurse dezvoltate
- A învăța să alegeți ce e important
- A învăța să vă desprindeți de ceea ce nu e important

- A învăța strategii pentru a evita conflicte
- A vă afirma propriile abilități și resurse
- A găsi și a vă bucura de ceea ce aduce liniște și fericire

Obiective propuse

- Simțiți-vă bine dacă vă eliberați de conflicte și lupte.
- Dați drumul la ceea ce nu este necesar.
- Folosiți-vă în mod înțelept abilitățile.
- Bucurați-vă de plăcerile vieții.

Într-o seară, un cuplu se plimba de-a lungul țărmului. La un moment dat, cei doi au găsit un loc liniștit pe plajă pe care să-și întindă păturile și s-au așezat ca să admire apusul de soare. Au adus cu ei ce le trebuia pentru un picnic cu friptură de pui și o sticlă cu vin sec, aromat. El a turnat vinul și au ciocnit pentru fericirea lor. Ea a scos fripturica și a pregătit picnicul. Scena era pașnică și romantică, numai că ei nu erau singuri.

Femeia se uita la stolul de pescăruși cerșetori și și-a aruncat ultima îmbucătură de carne în mijlocul lor. Unul dintre pescăruși nu și-a putut crede norocului. Și-a deschis ciocul și s-a năpustit asupra bucățelei de carne. Aripi se zbăteau în jurul său într-o fâlfâire disperată. Țipete discordante străpungeau aerul. Zeci de păsări au tăbărât pe bucățică — și primul pescăruș a învins.

A țâșnit iute în aer, îndreptându-se spre mare și cer, dar ceilalți pescăruși nu s-au dat bătuți, circa 20 de păsări începându-și atacurile avide. Fiecare voia ceea ce avea acel pescăruș. Nu exista milă în lupta lor neabătută de a o obține. Unii încercau să înhațe carnea din gura păsării. Alii, părând să fi uitat obiectul dorinței lor, atacau însuși pescărușul. Țipau la el, se năpusteau în zbor asupra lui, îl loveau cu ciocul, dar pescărușul continua să zboare. Își obținuse bucata de pui într-un joc corect, norocul îi dăduse acest dar și nu avea de gând să renunțe la ceea ce câștigase.

Însă bătălia nu se încheiase nicidecum aici. Nici ceilalți pescăruși nu doreau să renunțe. În raza lor vizuală se afla tentația, iar ei voiau trofeul. Devenea tot mai greu pentru pescărușul învingător să păstreze bucățica de pui. Într-un final, simțindu-se copleșit și epuizat de încercarea de a lupta împotriva sorților, pescărușul a început să se întrebe dacă persistența lui merita. Ce preț trebuia să plătească pentru a păstra această bucată de carne? Chiar merita efortul?

La un moment dat, pescărușul a realizat că va veni o vreme când va trebui să dea drumul la ceea ce ținuse cu atâta efort. Va veni o clipă în care consecințele luptei vor cântări mai greu decât beneficiile recompensei. Și-a deschis ciocul, a lăsat să cadă bucățica de pui și a urmărit cum o altă pasăre s-a repezit în jos să înhațe dumicatul. Atacatorii lui și-au găsit iute noua țintă, bătălia s-a mutat pe un alt câmp, iar pescărușul s-a simțit ușurat.

Și-a amintit o vorbă pe care păsărilor marine le place s-o repete: există mult mai mulți pești în ocean. Știa că nu se va înfometa, nici nu va duce lipsă de hrană. Își cunoștea propriile îndemânări când era vorba de a vâna și era conștient de ocaziile ce-l așteptau. Lăsând în urma lui lupta, era liber să-și găsească în tihnă alt ospăț. Acum avea timp berechet să aleagă unde și când să pornească în căutarea lucrurilor care-l vor hrăni, satisface și face fericit. Bătălia nu era necesară pentru supraviețuirea lui.

Încă o dată a descris un cerc în aer. De astă dată nu a fost ca să evite atacul, ci din pur amuzament. S-a avântat, planând pe briza revigorantă, un punct contrastant de alb pe bogatul azur al cerului. Aflat deasupra luptelor și bătăliilor care continuau printre ceilalți, pescărușul s-a bucurat de libertatea și liniștea lui.

Cuplul, șezând pe plajă, privea cum un pescăruș solitar s-a separat de mulțimea de păsări certărețe. Cei doi i-au urmărit silueta în timp ce se lăsa alene în voia vântului și a sorții, printre razele blând mângâietoare ale soarelui ce apunea. S-au îmbrățișat, simțind seninătatea și intimitatea care însoțesc o zi atunci când aceasta se îndreaptă spre sfârșit.

Pescărușul s-a simțit și el una cu calmul acestei lumi. S-a gândit în sinea lui: „Oi fi pierdut eu o bucată de carne, dar am câștigat liniștea cerului."

Povestea 48
Trasarea limitelor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Greutăți de relație
- Conflict interpersonal
- Limite restrictive autoimpuse
- Dorința de a avea ceea ce are celălalt
- Invidie sau: e mai verde iarba în curtea vecinului
- Lipsa de comunicare

Resurse dezvoltate

- A edifica niște abilități mai bune de comunicare
- A dezvolta bunăvoința de negociere
- A învăța să căutați soluții în loc să persistați în problemă
- A descoperi beneficiile atitudinii „dau și primesc"

Obiective propuse

- Conflictele pot fi soluționate.
- Limitele restrictive pot fi slăbite — cu beneficii reciproce.
- Este posibil de găsit căi de conlucrare.
- Fiți dispuși să comunicați.
- Relațiile se bazează pe a împărtăși.

Acum câțiva ani am vizitat o agenție de consiliere maritală pentru a purta discuții cu niște colegi. De cum am intrat în clădire, ochiul meu a fost imediat atras de un poster mare din spatele recepției. Nu știu dacă a fost agățat în mod deliberat pentru a ilustra un enunț metaforic sau dacă era vorb, pur și simplu, de un act inconștient. Oricum ar fi fost, mi s-a părut amuzant.

Posterul reprezenta o scenă de la o fermă. La orizont se afla o șură. În planul din față, era un mare câmp verde, despărțit în patru padocuri îngrădite, cu o vacă în fiecare padoc. Fiecare vacă se întindea peste gard, păscând iarba din cealaltă parte! Ar atârna oare o agenție specializată în consiliere de relații în mod deliberat un poster care comunica mesajul că „e mai verde iarba dincolo de gard, în curtea vecinului"?

Dar nu așa stau lucrurile? De îndată ce ridicăm ziduri sau trasăm limite, nu începem să devenim nițel curioși ce s-ar putea afla de partea cealaltă? Nu creăm mituri și fantasme despre ce există sau cine se află de partea cealaltă a hotarului?

Au fost odată ca niciodată două țări care se confruntau cu exact această dilemă. Pe parcursul anilor, ca rezultat al multor lupte, au trasat o graniță care definea întinderea teritoriilor lor. Cum una dintre țări avea terenuri foarte pietroase, iar cealaltă nu avea pietre, hotarele dintre ele au urmat, pur și simplu, linia geologică de unde începeau și se terminau pietrele.

La început toate lucrurile au fost bune, apoi oamenii din partea bolovănoasă au început să-i invidieze pe cei din partea nebolovănoasă, gândindu-se că dacă propriile lor pământuri ar fi curate, ar putea să lucreze solul, să crească culturi și să își hrănească oamenii fără să trebuiască să tot mute bolovan după bolovan afurisit. Oamenii din partea fără piatră îi invidiau pe cei cu teren bolovănos, gândindu-se cum piatra ar fi folositoare pentru a construi case și a ridica garduri.

Fiecare voia ce avea celălalt și nu aprecia ceea ce deja poseda. Oamenii din țara bolovănoasă s-au dus la regina lor și s-au plâns de toată pietrăraria asta. În cele din urmă, s-a înduplecat la solicitările lor și le-a spus:

— În regulă, dacă nu vreți pietrele, aruncați-le peste graniță.

Oamenii din țara fără piatră s-au dus la regele lor și s-au plâns:

— Oamenii din țara reginei aruncă cu pietre în noi.

Regele a spus:

— Cum îndrăznesc să ne invadeze teritoriul? Este o faptă războinică.

Războiul a continuat un timp, pietrele tot fiind azvârlite înainte și înapoi peste graniță, până ce regele a avut o idee strălucită. Le-a spus comandanților săi militari:

— Nu vrem noi pietre? Haidem să continuăm să ducem război cu oamenii reginei, căci ei sunt săraci și nu au altă armă în afara pietrelor lor. În acest fel, vom avea toate materialele care ne sunt de trebuință pentru a ne construi clădirile.

Așa că războiul a continuat până ce țara cea fără piatră a fost plină de pietre, iar țara cea plină de piatră nu a mai avut pietre.

Din nou, atât supușii regelui, cât și cei ai reginei au fost fericiți. Oamenii reginei lucrau pământul și produceau recolte.

Oamenii regelui construiau case și garduri din piatră. Apoi, nemulțumirea a crescut din nou. Supușii reginei nu aveau materiale pentru a-și clădi noile lor case, iar supușii regelui aveau atât de puțin teren gol, încât nu-și puteau crește culturile.

Țările și-au declarat încă o dată război și oamenii au aruncat pietrele de o parte și de cealaltă a hotarelor, unii în alții. Și astfel, ciclul conflictelor a continuat, întrerupt doar de scurte perioade de pace, când cele două țări erau ocupate să-și cultive terenurile sau să-și înalțe clădirile noi. Dar nici regele, nici regina nu erau fericiți și fiecare a început să se gândească cu cât ar fi mai frumos dacă țările lor ar putea trăi în armonie, în loc de conflict. Tot reflectând la ideea cum ar fi dacă în loc să se războiască ar discuta, au aranjat să se întâlnească într-un teritoriu neutru, unde, pentru un timp, să se poată distanța de istoria lor de conflicte.

Discuțiile nu au fost ușoare la început, căci trecuseră mulți ani de învrăjbire.

— E numai vina ta, spuse regele. Tu ai început prin a arunca cu pietre în noi.

Regina a replicat:

— Poate că și eu îți pot aduce acuzații. S-au dezvoltat multe sentimente urâte între țările noastre, dar nu ne va ajuta să găsim o soluție dacă vom cădea în cursa de a ne învinui unul pe celălalt.

Regele a recunoscut că, pentru a ajunge la o soluție, va trebui să lase deoparte sentimentele de furie, ostilitate și înverșunare care se tot amplificaseră în trecut.

— Ce a fost nu putem schimba, spuse. Eventual, privind împreună înainte, am putea începe să edificăm un viitor armonios pentru amândoi.

Regina îl întrebă pe rege:

— Cum putem să avem un viitor armonios împreună?

Regele rămase un moment pe gânduri.

— Pietrele sunt ale voastre, spuse. Pășunile sunt ale noastre. Și totuși ambii vrem ce are celălalt. Am putea eventual împărți. Am putea eventual negocia. Am putea eventual schimba produsele țării noastre pe pietrele țării voastre. Poate că oamenii noștri v-ar putea împărtăși cunoștințele noastre agricole, iar oamenii voștri nouă pe cele ale construitului. În acest fel am putea conlucra.

Regina a fost de acord.

— Eventual, a sugerat regina, am putea chiar slăbi restricțiile de la graniță. Ca tu și supușii tăi să puteți intra în țara mea și noi într-a ta. Am putea face comerț liber. Să împărțim unii cu alții ce avem de oferit și să facem schimb de experiență.

Cele două țări au devenit invidia altor națiuni pentru modul în care trăiau în pace și armonie. E-adevărat că s-au ivit ocazii în care una dorea mai multă piatră, iar cealaltă mai multe produse. Se întâmpla din când în când, numai că acum aveau mijloacele pentru a-și rezolva diferendele prin înțelegere, negociere și troc.

Cu timpul, nici măcar un geograf expert nu ar fi putut fi în stare să stabilească unde fuseseră hotarele originare. Nu mai părea să existe niciun fel de distincție clară între ceea ce fusese țara fără piatră și țara cu piatră. Păstrându-și caracteristicile proprii unice, învățaseră în plus și să împărtășească unii cu alții ceea ce posedau și să facă schimburi între ei din ceea ce aveau.

Povestea 49

A ajunge în și a ieși din locuri greșite

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Pierderea direcției
- O tendință de a fi în locul greșit
- O nevoie de a păși în mod neadecvat pe urmele altora
- Vremuri grele
- Autorepros
- Teamă și anxietate

Resurse dezvoltate

- A descoperi cum să ne descurcăm în fața adversităților
- A învăța să explorăm opțiunile disponibile
- A ne bucura de frumusețe — chiar și în vremuri grele
- A căuta și a găsi soluții

Obiective propuse

- Este important să ne zgândărim propriile convingeri, lansându-le o provocare — ele ar putea să fie greșite.
- Învățați din experiențele pe care le aveți.
- Aveți la dispoziție diferite opțiuni.
- Bucurați-vă de descoperirile neașteptate pe care le faceți.

Îmi amintesc că odată am rămas blocat într-un loc greșit. De fapt, era un loc *foarte* greșit și *foarte* periculos. Abia mai târziu aveam să descopăr *cât* era de greșit și de periculos. Pentru a înrăutăți lucrurile, eram ferm convins că mă aflam în locul corect.

Unde mă aflam — și nu plănuisem să fiu — era în vârful unei văi glaciare din Alpii Stubai ai Austriei.

Părăsisem căldura, confortul și siguranța unei cabane agreabile și tihnite de munte, pentru a o lua pe traseul care era în plan pentru acea zi. Ruta părea simplă și realizabilă — cel puțin pe hartă. Urma să mă ducă într-o vale, de-a curmezișul unui ghețar, peste o creastă și apoi în jos pe următoarea vale, unde avea să mă aștepte o altă cabană călduroasă.

Dar problemele s-au ivit încă de la început, căci peste noapte ninsese din abundență, iar zăpada acoperise orice indiciu clar de traseu. Mi-am studiat harta, m-am convins că valea din stânga mea urma contururile celei pe care trebuia să merg. Am examinat forma vârfurilor muntelui și curba văii și mi-am consultat busola. În plus, se vedea urma vagă a unor pași care duceau unde credeam că trebuia să mă îndrept. Și totuși aveam niște întrebări. Să merg pe urmele pașilor altora sau să o iau dincolo de ele și să-mi croiesc propria-mi direcție înainte? Am ezitat câteva momente, apoi am ales să merg pe unde fuseseră alții, încrezându-mă în faptul că știuseră ei unde se duc.

Curând, urmele au fost mascate de zăpada proaspătă, așa că trebuia oricum să-mi croiesc anevoie propria potecă. Spre creasta din capătul văii, înaintarea a devenit tot mai greoaie, iar zăpada tot mai adâncă. Se întâmpla să mă afund până la genunchi, ba chiar până la talie. Era evident că nu mă mai aflam pe traseu și că oboseala mă cuprindea rapid tot mai tare.

Singura modalitate ca să-mi confirm locația era să mă urc până pe creastă ca să văd valea de pe partea cealaltă și, speram eu, cabana care era destinația mea. Ascensiunea pe stânca umedă, aproape verticală era o aventură riscantă. Și totuși, a mă întoarce părea aiurea, căci dacă mă aflam în valea corectă, însemna să irosesc efortul depus într-o zi întreagă. Încet, cu teamă, mi-am croit drumul în sus. Ceea ce m-a întâmpinat a fost o întindere de o frumusețe copleșitoare de câmpuri de zăpadă albă, imaculată, cu vârfuri negre ascuțite care tăiau ca dinții unui rechin într-un cer albastru și rece. În afara adierii blânde a vântului, totul era calm, nemișcat, de parcă aș fi dat peste un moment de meditație al naturii.

Era frumos, dar greșit. Nu exista vreun semn a ceea ce ar fi trebuit să fie o cabană vizibilă. Nu aceasta era valea despre care zicea harta mea că ar fi trebuit să o văd în fața ochilor. Eram clar în locul greșit. Tremurând tot, extenuat și frustrat, am găsit o stâncă pe care să îmi mănânc prânzul și să îmi analizez opțiunile, dar capul meu era plin de automustrări. Vorbe din trecut mi-au revenit în timp ce mă pedepseam singur pentru o astfel de greșeală prostească. Mi-a luat ceva timp până să mă conving că astfel de gânduri nu ofereau o soluție. Trebuia să găsesc calea de ieșire, iar primul pas era să accept unde eram. Dorind să mă aflu altundeva nu avea să-mi rezolve dilema. Greșeala mea fusese o eroare temporară de alegere. Mă condusese într-un loc în care nu voiam să fiu, dar, exact cum făcusem alegerea care mă adusese aici, puteam să fac și alegerea de a ieși de aici.

Întrebarea era acum: „În ce direcție să merg?" Ar fi mai bine să mă întorc pe drumul pe care venisem? Cunoșteam ruta și puteam anticipa o cabană călduroasă și o mâncare fierbinte la capătul ei. Să stau unde mă aflam și să sper că până la urmă mă va salva cineva? Să aleg să continui drumul? Procedând astfel, aș ajunge într-un teritoriu necunoscut. Ar însemna să trec peste câteva creste, ca să găsesc cabana de care aveam nevoie pentru a înnopta. Era posibil să nu reușesc până se lăsa întunericul. Asta ar însemna să fiu prins în cursa stihiilor într-o noapte înzăpezită și înghețată.

Am decis să o iau înapoi pe urmele pașilor mei, iar coborârea a fost distractivă, mai întâi dându-mă ca pe săniuță pe haina mea rezistentă la apă, apoi alunecând în josul ghețarului pe cizme. Doar când m-am întors la cabană și am povestit aventura jenantă a zilei mele, am aflat unde ajunsesem. În sezonul trecut, două rucsacuri se iviseră deodată chiar de sub limba ghețarului pe care mersesem eu. Se credea că aparținuseră unui cuplu de alpiniști care dispăruseră în josul unei crevase cu douăzeci și cinci de ani în urmă... și nu mai fuseseră văzuți niciodată.

Ni se poate întâmpla oricăruia dintre noi să ajungem în locul greșit. Exact așa cum alegerile pe care le facem și deciziile pe care le luăm ne pot duce în locuri în care nu am vrea să fim, tot așa avem puterea să facem acele alegeri și să luăm acele decizii care să ne aducă înapoi pe făgaș. Dar, dacă vă găsiți într-un loc în care nu v-ați așteptat să fiți, căutați și profitați de oportunitatea de a descoperi ceva nou.

Povestea 50
Încredeți-vă în abilitățile voastre

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de frică
- Lipsă de încredere
- O senzație de povară
- Libertate autorestrictivă
- Durere

Resurse dezvoltate

- A învăța să recunoaștem și să ne folosim abilitățile
- A alege să urmăm modele adecvate
- A coordona procesele minte–trup

Obiective propuse

- Încredeți-vă în voi înșivă.
- Folosiți-vă resursele interne.
- Să aveți încredere în capacitățile voastre personale.

La sfârșitul unei lungi și grele zile în Nepal, în timp ce călătoream singur, am ajuns pe un drum îngust și stâncos prin valea abruptă a unui râu. Poteca se lipea șovăitor de fața pieptișă a râpei, coborând în zigzag în pante de lățimi diferite și care își modificau mereu forma. Greutatea rucsacului meu sporea senzația de provocare. Aidoma multor lucruri pe care le cărăm după noi în viață, cântărea greu pe umerii mei. Îi bombăneam kilogramele, în timp ce mă trudeam în sus la deal și mă târam în jos la vale, gândindu-mă cu cât mai liber m-aș mișca fără ele. Adesea în timpul excursiilor șalele și umerii mei țipau după libertate, iar la sfârșitul zilei, invariabil, mă simțeam eliberat când aruncam deoparte povara.

Totuși, după cum există două fețe ale oricărei monede, existau aspecte ale încărcăturii de care aveam nevoie. Ea îmi ducea hainele, proviziile medicale și aparatul de fotografiat. Era o plăcere unică să mă spăl cu săpunul care avea mirosul de-acasă sau să mă ghemuiesc într-un sac de dormit care fusese singurul meu companion nocturn prin multe părți izolate ale lumii. Nu, nu aș alege să fiu fără ele.

În timp ce înaintam cu greu în josul râpei, poteca se lansa înfricoșător și rapid spre râul care vuia clocotind dedesubt.

Dincolo de urmările perceptibile ale unei zile grele în corpul și membrele mele, simțeam o teamă care-mi încorda mușchii, îmi limita articulațiile și mă făcea să umblu mai precaut. Sub greutatea rucsacului meu, picioarele se clătinau nesigure pe traseul accidentat, plin de pietre. În timp ce genunchii și gleznele sufereau de impactul dur al fiecărui pas făcut cu multă atenție, mintea mea se îndrepta spre interior, concentrându-se pe poveri, temeri și dureri. Pe scurt, puteam să fiu distras de vederea unui vârf depărtat, acoperit de zăpadă, sau să văd culoarea unui rododendron în floare, dar nu trecea mult și mă cufundam din nou în gândurile legate de starea mea mizerabilă.

Apoi, ceva mi-a captat totuși atenția. Un zgomot venea din spate, sunetul râsetelor și veseliei unui grup de nepalezi de prin acele locuri. Cu toate că mergeam pe aceeași cărare, părea ca între dispozițiile și comportamentul nostru să existe o imensă diferență.

Ei cărau greutăți mult mai mari decât ale mele, cu mai multă ușurință și, aparent, mult mai puține gânduri ruminante. Niște benzi subțiri din piele pe fruntea lor susțineau coșuri împletite din răchită care erau încărcate ochi cu compost. De la casele lor din munții de mai sus, duceau îngrășământ pentru câmpurile de jos, din valea râului. Sarcina lor o îndeplineau cu veselie, parcurgând drumul asemenea unor capre de munte, sărind din piatră în piatră. În ciuda greutății încărcăturii lor, se mișcau cu ușurință și viteză. Când m-au întrecut, cântau și râdeau coborând vioi pantele repezi, de parcă ar fi făcut parte nu dintr-un grup care muncea din greu, ci ar fi participat la o petrecere distractivă.

Le-am urmărit mișcările ușoare, iuți. Dacă aceștia erau oamenii care trăiau aici, dacă erau obișnuiți să-și care greutățile în susul și josul râpelor în fiecare zi, cu siguranță că erau un exemplu demn de urmat. Mi i-am luat ca model și am încercat să le imit mersul. „Sari mai degrabă decât să te târăști în mers greoi. Mișcă-te ușor“, mi-am spus. Iar rezultatele au fost rapide. Durerea din genunchi și cea din glezne au început să cedeze.

Apoi am lăsat ca frica să mă cuprindă din nou. Dacă pășeam pe un bolovan desprins, instabil, și îmi suceam piciorul, căzând de pe potecă? Dacă alunecam pe suprafața accidentată și mă prăvăleam în râpă? Dacă făceam un pas greșit sub greutatea rucsacului și mă rostogoleam în prăpastie?

De frică, mi-am încetinit din nou ritmul, urmărind atent unde puneam piciorul. Procedând așa, simțeam întreaga greutate a poverii mele, iar zguduitura fiecărui pas pus ferm pe jos îmi reactiva durerea în articulații.

Râsetele cărătorilor nepalezi de compost erau purtate prin aer de jos spre mine, voioșia lor fiind un memento bine-venit. „Sigur, m-am gândit, ochii mei sunt capabili să vadă poteca din fața mea. Picioarele mele m-au sprijinit și dus bine prin viață și știu cum să se miște. Trebuie doar să mă simt încrezător în abilitățile pe care le posed deja.“

Într-un fel, amintindu-mi la un nivel conștient ceea ce deja știam la un nivel mai profund, mi-am eliberat corpul ca să se miște în largul lui și cu ușurință. Îngăduindu-mi să păstrez contactul cu capacități pe care le dețineam de mult, le-am permis picioarelor mele să meargă mai ușor. În timp ce străpungeam poticnirile obstrucționante ale minții mele, mă deplasam pe sol cu mai multă libertate, iar încărcătura bagajului meu părea mai puțin împovărătoare.

Din când în când mă opream, fiind iarăși nițel temător. Dacă priveam în josul râpei și începeam să mă gândesc la posibilitățile de a cădea, constatam că devin tensionat, iar libertatea de mișcare scădea. Amintindu-mi că stătea în puterea mea să fac ceea ce voiam, am simțit cum anxietatea piere și mersul meu devine mai sigur și mai liber. Tot ce îmi trebuia era să mă încred în mintea mea interioară că va face ceea ce era deja capabilă să facă.

Povestea 51
Transformarea durerii în plăcere

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Durere
- Neputință
- Concentrarea pe aspectul negativ
- Pierderea respectului de sine

Resurse dezvoltate
- A descoperi cum să deplasăm conștientizarea în altă direcție
- A dezvolta iscusințe pentru a face față durerii
- A învăța să ne recunoaștem competențele

Obiective propuse
- Transformați durerea în plăcere.
- Învățați să dobândiți putere asupra unor lucruri ce par incontrolabile.
- Utilizați cu încredere strategiile de autogestionare.

Joanne avea cancer, care evolua în oasele piciorului drept, dar tratamentul recomandat o înspăimânta chiar mai mult decât diagnosticul în sine. Chirurgul ei i-a spus că piciorul va trebui amputat. Avea de ales: piciorul sau viața.

Și-a pierdut piciorul de la șold în jos și, odată cu el, pasiunea ei de-o viață pentru a alerga la triatlon, împreună cu sentimentele asociate de încredere în sine, în valoarea ei și de respect de sine. Dar ceea ce nu a pierdut a fost durerea. La șase luni de la amputare, era încă în suferințe mari.

— Cum poate să aibă dureri într-un picior care nu mai există acolo? întreba chirurgul ei.

Cauza durerii fusese înlăturată. Nu exista nicio explicație fizică.

— Trebuie să fie în capul dumitale, îi spunea medicul ei de familie.

— Nu-mi imaginez doar, protesta ea. Durerea este la fel de reală ca înainte de operație.

Cu toate acestea, a acceptat să îi dea trimitere la psihoterapie.

Joanne s-a chinuit să intre în cabinetul de consultații, încă neobișnuită cu îndemânarea de a-și manevra cârjele. Sarcina era nu doar dificilă, ci și extrem de frustrantă și umilitoare pentru cineva care se mândrea atâta cu nivelul său de elită în realizările atletice. S-a așezat pe scaun îndoindu-și șoldurile în așa fel încât să ia presiunea piciorului lipsă, și își schimonosea chipul schițând niște expresii faciale ca o persoană ce suferă de o durere autentică. Era atât de incredibil pentru ea că durerea nu se potolise precum era și pentru chirurgul ei.

Indicându-i piciorul rămas, i-am spus:

— Trebuie să fi primit niște lovituri și izbituri în timp ce ați învățat să vă folosiți cârjele. Dacă vă loviți piciorul stâng, dacă aveți dureri în piciorul rămas, ce faceți?

— De obicei îl frec sau îl scarpin.

— Când îl frecați sau scărpinați, cum vă simțiți?

— Mă ajută pentru câtva timp, mi-a răspuns.

Am făcut un gest spre spațiul lipsă din dreapta ei și am întrebat:

— Unde simțiți durerea pe partea asta?

Nu avea niciun sens să-i spun, așa cum făcuseră toți ceilalți, că ar trebui să nu aibă dureri acum, odată ce piciorul fusese tăiat, căci era evident că suferea încă de dureri mari. Uneori este ușor să fim atât de orbiți de imensitatea unei probleme, încât să pierdem din vedere capacitățile de a o rezolva. Joanne mă lăsase deja să întrevăd unele dintre capacitățile pe care le deținea. În primul rând, era în stare să simtă durere într-un picior care nu mai exista acolo. În al doilea rând, o putea simți intens. În al treilea rând, durerea din celălalt picior era sensibilă la acțiuni pe care le făcea ca să și-o aline.

— În genunchi, mi-a răspuns.

Am întrebat:

— Ați vrea să-l frecați sau scărpinați nițel?

S-a uitat perplexă la mine, dar, urmându-mi rugămintea, s-a aplecat și a frecat un genunchi lipsă.

— Cum vă simțiți? am întrebat.

— Puțin mai bine, a replicat, uitându-se mirată și chiar și mai perplexă.

Nu a fost o reacție magică și nici ceva greu de prezis. Era un simplu fapt care fusese mascat de concentrarea ei pe intensitatea copleșitoare și aparent inexplicabilă a durerii. Ceea ce trăia Joanne era o durere normală. Urma legile durerii normale și astfel era de așteptat ca ea să răspundă în același fel ca și senzațiile din piciorul stâng.

Arătând din nou spre piciorul stâng, am întrebat:

— Ce lucruri vă ajută să aveți senzații plăcute în acest picior?

— Mă simt bine când soțul meu îl mângâie.

Și, în timp ce vorbea, am observat primul vag zâmbet care i-a ridicat colțurile gurii.

— Îmi plac senzațiile băilor calde pe care le-am făcut în ultimul timp ca să mă ajute să mă relaxez, a continuat. E plăcut și să simt căldura soarelui pe el, când stau afară pe peluza din spatele casei. Obișnuiam să mă bucur de plăcerea câte unui masaj, dar nu am mai făcut de când cu operația.

Schimbându-și gândurile, și-a schimbat senzațiile. Și-a deplasat concentrarea de la problemă la mijloacele pe care le avea la dispoziție ca să îi facă față sau să o modifice. În loc să se gândească la ce nu putea să facă, a început să devină conștientă de ceea ce *putea*. Prin aceste acțiuni simple a fost în stare (cel puțin într-o oarecare măsură) să aducă sub control durerea copleșitoare dinainte și s-a capacitat să-și schimbe experiențele.

Nu pot să explic exact cum a început Joanne să-și creeze senzații plăcute în piciorul pe care nu-l mai avea. Poate că a avut cumva de-a face cu senzația dobândirii puterii asupra abilităților ei sau cu faptul că putuse mai înainte vreme — și o și făcuse — să ducă bătălii grele sau cu o dorință înnăscută de a fi sănătoasă și bine sau cu o determinare de a nu se lăsa bătută sau cu descoperirea speranței.

Pot spune doar că schimbarea este cu putință, iar Joanne a descoperit că ea poate avea loc. Căci, dacă este posibil să simți durere, atunci este eventual posibil și să simți plăcere — și să o faci cu aceeași intensitate.

Exercițiu

Consemnați în carnețel idei de metafore despre a învăța din experiență, fie că este vorba despre experiențele proprii, despre cazuri ale clienților sau despre povești pe care se poate să le fi auzit.

Povestea voastră să urmeze același format ca acela folosit în „Caracteristicile terapeutice" de la începutul fiecărei povești.

1. Începeți povestea abordând problema sau problemele care sunt asemănătoare cu cele ale clientului vostru.
2. Continuați cu resursele de care se poate folosi clientul sau pe care trebuie să le dezvolte pentru a ajunge la o rezolvare.
3. Conchideți cu obiectivul care, pentru acest set de povești, reflectă ce s-a învățat dintr-o anumită experiență.

CAPITOLUL 9

Atingerea obiectivelor

Kierkegaard, filosoful danez din secolul al XIX-lea, comenta că noi trăim viața privind înainte și o înțelegem privind înapoi. Cu toate că aceste două perspective nu trebuie să se excludă reciproc, obiectivul nostru va determina în ce direcție trebuie să ne concentrăm atenția. Dacă ceea ce vrem este o înțelegere a ceea ce s-a întâmplat, s-ar putea să trebuiască să explorăm trecutul. Este într-adevăr posibil să învățăm din experiențele trecutului și o astfel de învățare este esențială pentru supraviețuirea noastră în prezent. De pildă, copilul care-și arde degetele în foc învață să evite să atingă focul pe viitor, dar a continua să insistăm pe foc și suferințele care rezultă din el va duce probabil la sentimente de nefericire.

Dacă viața înseamnă ceea ce se află în fața noastră, atunci într-acolo trebuie să ni se îndrepte privirea. Ca specie, noi suntem înzestrați să privim și să ne mișcăm înainte. Avem ochii în partea frontală a capului, iar anatomia noastră este astfel constituită, încât să ne mișcăm înainte ușor și rapid. În schimb, viteza noastră spre spate este stângace și ineficientă. Fiziologia și psihologia noastră sunt într-o strânsă interactivitate în această privință. Dacă ne aplecăm capul și privim în jos, devenim introspectivi și dispoziția noastră se poate schimba ușor în una de depresie. Când stăm drepți în sus, privim înainte și avem obiectivele în fața noastră, ne simțim mai bine și mai plini de energie, atât fizic, cât și emoțional. Viața înseamnă a trăi momentele prezentului, în timp ce ne uităm la direcțiile noastre spre viitor.

Majoritatea clienților în terapie vor să-și amelioreze condițiile lor acum și pe viitor. Ei vor ca lucrurile să fie mai bune decât au fost. Poveștile din acest capitol oferă idei despre cum să vă ajutați clienții să-și fixeze obiective, să-și dezvolte mijloacele de a le realiza și să aprecieze succesul atingerii lor. Ele acoperă multe exemple, de la înfruntarea unei provocări, la găsirea căii potrivite și la dezvoltarea strategiilor pentru atingerea rezultatului dorit.

Povestea 52
Atingerea țelului suprem

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Nereușita realizării
- Cunoaștere, dar nu acțiune
- Sprijinirea pe alții pentru a lua măsuri
- Lipsă de încredere în sine sau angajament

Resurse dezvoltate
- A vă găsi țelul
- A învăța despre calea sau mijlocul de a-l atinge
- A face ceea ce este necesar pentru a ajunge acolo
- A fi întreprinzător

Obiective propuse

- Alegeți-vă destinația.
- Trebuie să mergeți singuri pe drumul vostru.
- Atingerea unui țel implică atât *a face*, cât și a ști.
- Pentru a câștiga, trebuie să acționați.

Legenda spune că un tânăr l-a abordat o dată pe Buddha pentru a-l întreba despre atingerea țelului suprem. Asistase la învățăturile lui Buddha în fiecare zi timp de mulți ani. Ascultase discuții despre iluminare. Petrecuse mult timp meditând la principii pe care nu le-a pus niciodată în practică. Unii oameni ar fi putut interpreta asta drept rezistență, rebeliune sau furie, dar părea mai degrabă că, pur și simplu, nu apucase niciodată să acționeze la ceea ce i se oferea.

Într-o seară și-a adunat tot curajul ca să-l întrebe pe Buddha:

— O Preaînvățatule, a început, vin de ani la învățăturile tale. Am încercat să învăț despre calea spre iluminare, dar am constatat că nu mi-a schimbat în vreun fel viața.

— Atunci, a vrut să știe Buddha, care este întrebarea ta?

— De-a lungul anilor, a spus tânărul, am văzut mulți oameni venind la învățăturile tale. Unii stau. Unii pleacă. Printre ei se află călugări și maici, bogați și săraci, bărbați, femei și copii. Unii dintre ei par să-și fi atins țelul. Emană un fel de pace interioară. Se îngrijesc de alții. Sunt plini de viață în voioșia și fericirea lor. Dar asta nu este adevărat pentru oricine sau poate chiar pentru majoritatea. Aș spune că cei mai mulți nu sunt diferiți față de atunci când au venit pentru prima dată să te asculte. Pentru unii, circumstanțele vieții chiar s-au deteriorat. Ești în mod evident un mare dascăl. Ești plin de grijă față de alții și îți pasă cu adevărat de acești oameni. De ce nu-ți folosești puterea ca să-i ajuți? De ce nu-i sprijini să-și atingă țelul suprem?

Expresia lui Buddha a fost plină de compasiune, dar răspunsul lui a părut irelevant. Omul a crezut că nu sesizase miezul întrebării lui.

— Unde e casa ta? a întrebat Buddha.

Omul i-a spus numele orașului și statului în care locuia. I-a vorbit despre locul unde s-a născut și a fost crescut. I-a explicat și cum, cu câțiva ani în urmă, se mutase din cauză că își căutase o slujbă.

— Te mai întorci în locul tău natal? l-a întrebat Buddha.

— Cât pot de des, a spus tânărul. Familia mea încă trăiește acolo. Am acolo prieteni cu care am crescut. Am chiar o iubită acolo și într-o zi sperăm să ne căsătorim.

— Atunci, a remarcat Buddha, dacă mergi acolo atât de frecvent, trebuie să cunoști drumul foarte bine.

— Îl știu ca pe palma mea, a replicat tânărul. Atât de bine, încât cred că aș putea să merg pe el cu ochii închiși, a glumit.

— Dacă-l știi atât de bine, l-ai putea descrie cuiva care ar plănui să facă această călătorie? Ai fi exact și clar în descrierea ta?

— Sigur că da. L-am descris adesea celor care m-au întrebat drumul și am încercat să o fac cât de clar am putut. Nu are rost să-i trimit la drum pe un traseu greșit.

— Dintre cei care ți-au cerut indicațiile de drum, a întrebat Buddha, a pornit-o fiecare în acea călătorie?

— Nu, a spus tânărul. Mulți întreabă, dar nu toți încearcă. Unii nu găsesc niciodată timpul sau scopul. Unii ar dori să meargă, dar se întâmplă cumva să nu apuce s-o facă.

Buddha a continuat cu întrebările.

— Dintre cei care pornesc la drum, câți ajung la destinația finală?

— Păi, a spus tânărul, de obicei doar cei care și-au pus ca țel chiar orașul meu natal. Drumul nu este ușor și unii renunță pe parcurs. Unii aleg să meargă doar o parte din drum și nu-și pun ca obiectiv întreaga călătorie.

— Atunci, a spus Buddha, noi doi trăim o experiență foarte similară. Oamenii vin la mine, văzându-mă ca pe cineva care a făcut o călătorie anume și cunoaște bine calea. Mă roagă să le-o explic. Se poate să le placă descrierea căii și felul în care vorbesc despre ea, dar nu fiecare pășește pe ea. Dintre cei care o fac, nu toți aleg să o parcurgă în totalitate și, drept urmare, nu fiecare atinge țelul final, țelul suprem.

Ca și tine, a continuat Buddha, încerc să descriu drumul cât pot de clar și de exact, dar eu nu pot să împing, să trag sau să car pe cineva pe traseu. Tot ce pot să spun este: „Eu am mers pe această cale. Există lucruri pe care le-am învățat din călătoria mea. Aceasta este experiența trăită de mine. Sunt fericit să îmi împărtășesc cu voi experiența. Mai mult nu pot să fac. Dacă vreți să vă atingeți țelul, trebuie să mergeți singuri pe drum."

Povestea 53
A zbura liber

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Conflict de dorințe
- Confruntarea cu o dilemă
- A fi temător sau fobic

- Sentimente de responsabilitate
- Vinovăție
- Neglijarea propriilor nevoi

Resurse dezvoltate
- A recunoaște dilemele
- A înfrunta temerile
- A găsi alternative
- A căuta plăcere și bucurie

Obiective propuse
- Descoperiți noi opțiuni.
- Dezvoltați strategii pentru gestionarea eficientă a fricii.
- Învățați cum să descoperiți bucuria și fericirea.
- Atingeți-vă scopurile prin răbdare și persistență.

Anna avea o dilemă. Să încerce ceva nou ori să se lase copleșită de vechile ei temeri? Să facă ceva nebunesc ori să-și țină picioarele ferm pe pământ? Fusese o dilemă de-o viață. De când își putea aduce aminte, o parte din ea voia să se elibereze, să spargă tiparele, și o parte din ea se adăpostea în siguranță și stabilitate.

În copilărie, se împărțea între dorința de a fugi la joacă cu prietenii ei și cea de a sta în casă pentru a-și face lecțiile. Voia să se joace, dar știa și că trebuie să-și îndeplinească sarcinile. Când a terminat școala, a vrut să călătorească, dar era un titlu academic care trebuia obținut și o carieră de demarat. Trebuia să se gândească la viitorul ei.

Apoi au fost o căsnicie, un cămin, o rată la casă. Odată cu copiii a venit responsabilitatea supremă. Dar năzuința de libertate n-a contenit niciodată. După cum a spus de mai multe ori: „O, cât mi-aş dori să mă simt suficient de liberă, încât să am timp pentru mine fără să mă simt vinovată."

Apoi mi-a relatat un vis pe care l-a avut. Ea şi cu soţul ei erau în maşină pe o şosea de-a lungul ţărmului, într-o zi de vară — împreună, doar ei doi. Aceasta nu era o activitate obişnuită pentru ea, dar în vis părea a face parte dintr-o rutină estivală comună. Plănuiau să ajungă la plaja lor favorită pentru a înota, neştiind că urma să se întâmple ceva neobişnuit.

În drum spre plajă au ieşit de pe şosea, ca să se oprească să admire de pe vârful unei stânci priveliştea ce se deschidea spre ocean. Dedesubt, auzeau râsete voioase şi, privind în jos, au văzut un grup de oameni. Păreau adunaţi la o petrecere. Sunetele de veselie erau atât de plăcute şi de ispititoare, încât au decis să o ia în jos pe cărarea abruptă, ca să vadă despre ce era vorba.

Pe nisipurile de aur de dedesubt au descoperit sursa veseliei. Cei de acolo învăţau să zboare. Nu foloseau avioane, planoare sau paraşute. Asemeni lui Peter Pan sau Wendy, se avântau în văzduh, săltându-se pe curentul de aer al brizei mării şi chicotind încântaţi de reuşitele lor.

Anna, în mod deloc surprinzător, avea o dilemă. Părea ceva distractiv. Voia să li se alăture, însă ştia că ceea ce vedea nu se putea întâmpla cu adevărat. Observa oamenii zburând, dar îşi spunea că este imposibil. Se lupta cu conflictul dintre cunoştinţele ei şi experienţa ei imediată.

În timp ce privea, simţea un imbold puternic să încerce. Se întreba cum s-ar simţi să fie eliberată de gravitaţie, să cunoască viaţa fără restricţii. În acelaşi timp, o parte din ea se temea să încerce. Dacă dădea greş? Cum ar înfrunta experienţa nefamiliară de a face ceva atât de diferit? Dacă ar cădea? S-ar răni? Cum ar fi dacă ar da-o-n bară în fața atâtor persoane care o făceau atât de bine? Dacă o scrântea în fața unor oameni care se ridicau și se înălțau atât de veseli, avântându-se spre noi înălțimi?

Entuziasmul ei a avut câștig de cauză. În prima încercare, nu s-a putut desprinde de pământ. Frica o țintuia jos atât de concret, de parcă picioarele i-ar fi fost turnate în beton. Cu o asemenea povară, era imposibil să fie în stare să zboare liber. Cu toate acestea, dorea cu disperare să împărtășească și ea experiența trăită de ceilalți. Entuziasmul și așteptările ei s-au amplificat. Când ceilalți au început să se avânte, a făcut și ea la fel. Picioarele ei s-au săltat ușor deasupra nisipurilor calde. „Așa ceva nu-i cu putință, și-a spus. Nu pot să fac asta." De-ndată a căzut înapoi pe nisipul moale.

Și-a amintit o poveste din copilărie despre un păianjen luptându-se să se cațere pe un fir de pânză. De fiecare dată când aluneca înapoi de pe firul pânzei de păianjen, încerca din nou, și de fiecare dată când încerca din nou, se ridica nițel mai sus. Și-a amintit poanta unei anecdote: dacă nu reușești din prima, atunci încearcă, încearcă și încearcă din nou.

Anna a încercat din nou. S-a săltat pe briză și s-a ridicat în aer. Ooo! A fost grozav. Oceanul dedesubt strălucea ca niște giuvaere în lumina soarelui. Un curent cald de briză care-i mângâia și alinta trupul plutitor se ridica din nisip.

Când frica s-a infiltrat din nou, a început să coboare spre nisipurile de sub ea. Dar a învățat că existau diferite căi în care putea preîntâmpina o coborâre nedorită. Dacă-și distrăgea atenția, uitându-se la chipurile voioase și în ochii entuziaști ai altora, începea din nou să salte spre înalt. Își putea concentra privirea admirativă pe frumusețea peisajului marin care o înconjura sau își putea aduce aminte: „Sunt în stare" și iarăși se trezea ridicată de brațele protectoare ale brizei.

A fost suficient s-o facă o dată, ca să știe că putea. În timp ce, în unele privințe, părea ca o realizare nouă, în alte aspecte părea atât de familiar ca a învăța să umbli, să mergi pe bicicletă sau să conduci mașina. Nu era nevoie s-o faci perfect de prima dată, căci oare nu era aceasta o parte normală a procesului de învățare? Poate că avea căderile sau eșecurile ei, dar de fiecare dată, aidoma păianjenului, încerca din nou. De fiecare dată se simțea mult mai puternică și mai capabilă.

— Acum, că știu că pot, a zis, sunt liberă să mă bucur de libertatea mea.

Povestea 54

Înseamnă o diferență

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Situații dificile
- Forțe copleșitoare
- Incertitudinea de unde să începi
- Sentimente de neputință

Resurse dezvoltate

- A manifesta gentilețe și compasiune
- A găsi un punct de la care s-o pornești
- A căuta ceea ce poate fi atins

Obiective propuse

- Vedeți ce *poate* fi făcut mai degrabă decât ce nu poate.
- Atingerea unui scop poate fi un proces pas cu pas.

- Găsiți un punct de la care să porniți.
- Faceți câte un pas o dată.
- Chiar și pașii mici pot fi importanți.

Un cuplu tânăr mergea de-a lungul țărmului după câteva zile de furtuni dezlănțuite. Marea fusese biciuită cu frenezie. Valuri răscolitoare și o maree înaltă aruncau pe mal viețuitoare marine fără noroc. Resturile vieții marine erau atât de dense, încât cei doi de-abia de găseau loc să pășească printre ele. Meduze, scoici, melci de mare, stele de mare și alte animale ale apelor acopereau plaja ca o pătură muribundă.

În timp ce înaintau, au văzut la malul mării un bărbat bătrân, cocoșat de povara anilor, tot intrând cu greu în apă și ieșind iarăși din ea. S-au oprit să-i urmărească straniul comportament. S-a aplecat și a cules una dintre creaturile marine. A adăpostit-o delicat în mâna lui, a intrat anevoie în apă și i-a dat drumul înapoi în mediul familiar ei. A revenit la mal, a cules o altă vietate și a dus-o gingaș înapoi în apă.

Cuplul a început să râdă. Când s-au apropiat de bătrânel, l-au întrebat:

— Ce faceți acolo? Nu vedeți inutilitatea eforturilor dumneavoastră? Malul e împânzit de mii de animale, muribunde sau moarte. Eforturile dumneavoastră nu vor însemna nicio diferență.

Omul a cules o caracatiță tânără care părea aproape fără viață. A ocrotit-o cu grijă în căușul palmei și a intrat iarăși în ocean, ca și cum ar fi ignorat cuplul. A lăsat ușor caracatița în apă, curățând delicat nisipul de pe ea și algele care se adunaseră pe ea și i se încurcaseră printre tentacule. Scufundându-și încet mâinile, a lăsat micuța vietate să simtă din nou alintul mării. Caracatița și-a întins brațele, percepând plăcerile reînsuflețitoare ale căminului familiar ei. Mâinile lui au ținut protector ca într-un potir tânărul animal, până ce acesta și-a reunit forțele ca să se poată mișca și să poată înainta singur. A rămas să o urmărească, având un ușor surâs pe chip, smuls de bucuria de a vedea încă o viețuitoare pornită în siguranță pe calea ei.

Abia atunci, omul s-a întors și a pornit spre mal. Și-a ridicat privirea, s-a uitat în ochii celor doi și a spus:

— Sigur că au însemnat o diferență pentru această vietate!

Povestea 55
A ne implica în ceva

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Viața în condiții nefericite
- Stresul muncii și cel al vieții
- Abuz
- Indecizie și incertitudine
- Visuri nerealizate
- O dorință de a se elibera

Resurse dezvoltate
- A învăța să creăm visuri sau țeluri
- A fi responsabil de atingerea țelului
- A face ceea ce este necesar pentru a atinge un obiectiv
- A fi dedicat unui țel

Obiective propuse
- Visele pot deveni realitate.

- Pentru a vă atinge țelul e nevoie de efort.
- Prindeți ocazia când aceasta se ivește.
- Implicați-vă într-o schimbare.

Am avut odată clientă o călugăriță. Era o persoană încântătoare — plăcut de lucrat cu ea — și am avut parte de multe clipe agreabile în călătoria ei de vindecare. Cred că unul dintre motivele pentru care mi-o amintesc atât de bine și am gustat atât de mult timpul petrecut împreună a fost deoarece comunica în proverbe, parabole și metafore. Poveștile se fixează în mintea noastră și se formează o legătură între narator și ascultător. Împreună, cei doi participanți împărtășesc o experiență specială. Exact așa a fost cu călugărița.

Mi-o amintesc spunând la ultima noastră ședință: „Este ca și cum mi-ați fi dat un manual și o cheie fixă. Știam că dacă voiam ca problema să se rezolve, de mine depindea s-o repar." Într-o altă metaforă mi-a spus povestea unui pui de găină și a unui porc care trăiau împreună la aceeași fermă. Cu toate că n-am fost sigur dacă mi-a oferit povestea ei cu intenția de a-mi comunica mie informația sau de a-și spune ei ceva important, povestea arăta clar că viața nu era fericită nici pentru pui, nici pentru porc. Se simțeau îngrădiți și limitați, nu aveau sentimentul satisfacției muncii, iar regimul lor era de-o monotonie anostă. Deloc surprinzător, simțeau că erau folosiți sau chiar că se abuza de ei. Dădeau, dar nu primeau în schimb. Astfel, conversația lor se îndrepta adesea spre teme de eliberare.

Visau la o viață nouă, trăită în libertate și liniște, dar discuțiile lor nu erau mai mult decât cuvinte irosite, căci nu făceau nimic pentru a-și preschimba visurile în realitate — până-ntr-o seară, când puiul a observat că poarta fermei fusese lăsată întredeschisă. Poate că acum era momentul să profite de ocazie. Puiul a trezit porcul cu vestea că-și puteau câștiga libertatea, dar porcul a ezitat. Părea nesigur și indecis.

Brusc, confruntat fiind cu perspectiva de a dobândi ce-și dorise de atâta timp, s-a speriat. Porcul a devenit temător, căci nu știa ce-l așteaptă. Era viața la fermă chiar atât de rea? Avea adăpost, hrană și siguranță. Merita să le riște?

— Haide, îl îndemna puiul, pornind-o țanțoș spre poartă. Eu plec chiar dacă tu nu vii.

Porcul s-a ridicat cu un grohăit și a început să-l urmeze. Au mers alături prin noaptea cea lungă, încercând să pună o distanță de cât mai mulți kilometri posibili între ei și fermă. Când primele raze aurii ale dimineții au început să lumineze cerul, puiul și porcul s-au simțit amândoi obosiți și înfometați. Curând după aceea, au dat de o casă pe drum. Afară era o firmă mare pe care scria: „Mic dejun special — slănină și ouă".

— Grozav! exclamă puiul. Hai să intrăm și să mâncăm.

Porcul era din nou șovăitor și nesigur, incapabil să se hotărască. În timp ce acesta tot tărăgăna să ia o decizie, puiul își exterioriza sentimentele de entuziasm.

— Nu vezi că ăsta-i începutul vieții noastre celei noi, exact în felul în care ne-am visat-o?

Porcul a continuat să ezite. Înlemnise de atâta îndoială și incertitudine, imobilizat de gândurile nehotărâte care-i petrificau atât mintea, cât și trupul, lăsându-l neputincios și neajutorat.

— Haide! îl încurajă puiul. Care-i problema?

— Ei bine, răspunse porcul într-un final. Este în regulă pentru tine dacă iei un mic dejun din slănină și ouă. Pentru tine este doar o implicare parțială. Pentru mine însă este una totală.

Povestea 56

Scrierea unei cărți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O sarcină sau provocare copleșitoare
- Incertitudinea de unde să începi
- Incertitudinea legată de capacitatea de a realiza un lucru
- O tendință de a renunța

Resurse dezvoltate

- A învăța să vă recunoașteți capacitățile
- Faceți ceea ce puteți să faceți
- A o lua pas cu pas
- A accepta că lucrurile pot să meargă prost
- A o scoate la capăt când lucrurile chiar merg prost
- A privi problema în ansamblul ei
- A descoperi cum să faceți dintr-o realizare ceva distractiv

Obiective propuse

- Stabiliți mijloacele de a vă atinge scopul.
- Împărțiți-vă țelurile puse în părți realizabile.
- Alcătuiți-vă strategii pentru atunci când lucrurile merg prost.
- Rămâneți concentrați pe scop, nu pe problemă.
- Bucurați-vă de succesul pe care-l obțineți.

Scriu în acest moment o carte cu asistența a trei bunuri de preț: o notă scrisă de mână, un desen animat și un trofeu pe care l-am câștigat jucând polo. De ce am nevoie de ele? ați putea să întrebați.

De ce nu mă așez, pur și simplu, să scriu? Ei bine, a lua decizia de a face ceva este un pas important în procesul realizării unui scop, dar este important și să avem mijloacele pentru a-l realiza, căci fără ele s-ar putea să nu ne atingem niciodată scopul.

Primul dintre mijloacele mele este o notă scrisă de mână. Ea spune:

> *Nu* scriu o carte.
> *Nu* scriu nici măcar un capitol de carte.
> Știu că pot să spun o poveste
> și, dacă pot să spun o poveste, pot să scriu o poveste.
> Pot să spun destule povești ca să fac un capitol
> și destule capitole ca să fac o carte.
>
> Așa că, pur și simplu, scriu o poveste după alta, una o dată.

Îmi amintește să-mi defalchez sarcina, să mă uit la ea pas după pas și să o privesc în porțiuni mici. Dacă privesc cartea ca pe-o poveste după alta, sarcina devine mai ușoară și, într-adevăr, mai agreabilă.

Al doilea meu ajutor este un desen animat. În primul cadru, un personaj stă în fața calculatorului cu un aer de împlinire mulțumită pe chip. „După ani de zile de scris, spune, în fine, mi-am încheiat autobiografia." Exact în acel moment un trăsnet lovește ecranul computerului, acesta crapă și toată cartea lui e pierdută. În cadrul final, degetele sale sunt din nou pe tastatură. Cu un aer resemnat pe chip, el spune: „Asta e. Să trecem acum la versiunea Reader's Digest."[5]

---

[5] Se referă la versiunile prescurtate care apar la *Reader's Digest*. (*N.t.*)

Desenul îmi amintește că, deși scopul sau obiectivul meu ar putea să fie clar, iar planul meu „pas cu pas" pentru a-l realiza ar putea să fie bine definit, lucrurile nu decurg întotdeauna conform planului. Energia poate păli, memoria se poate pierde și direcția se poate schimba. Vor exista obstacole de-a lungul drumului, iar unele dintre ele pot fi chiar majore. Călătoria spre o destinație nu e întotdeauna lină. Intervenții neașteptate, nedorite, pot amplifica greutățile și spori învățămintele pe care le tragem.

Al treilea ajutor al meu este trofeul de la polo. El îmi amintește de strânsul bălegarului pe padocul calului meu, o activitate pe care nu o puteam suferi și pentru care găseam doar rareori energia sau timpul s-o duc la capăt. 15 minute o dată la două zile este tot ce-mi lua, dar a fost suficient ca să mă facă să mă plâng unui prieten.

A izbucnit în râs.

— Îți lipsește energia, mi-a reproșat, să petreci 15 minute ca să strângi balega, dar găsești suficiente minute ca să dai pinteni calului la galop în jurul câmpului la un turneu de polo care durează două zile.[6]

Avea dreptate. Puteam găsi întotdeauna energia să fac ceea ce voiam să fac, dar aveam puțin timp să fac ceea ce nu voiam să fac. Trebuia să văd lucrurile care nu-mi plăceau sau pe care nu voiam să la fac ca parte a imaginii de ansamblu. Dacă nu aș curăța grajdul, bălegarul ar atrage muște care să-mi atace calul, îmbolnăvindu-l — ceea ce ar însemna că n-aș putea juca jocul care-mi plăcea atât de mult. Era o simplă lege a cauzei și efectului. Văzând fiecare sarcină ca parte a întregului îmi dădea capacitatea să văd o perspectivă diferită, cu toate că încă nu în totalitate plăcută. Trebuia să îmi țin atenția concentrată pe scop.

---

[6] Este vorba, desigur, nu despre polo pe apă, ci despre acela practicat călare. (*N.t.*)

Al doilea memento în trofeul de la polo este că succesul e posibil. Echipa noastră nu a fost niciodată în mod special competitivă. Jucam pentru amuzament mai degrabă decât pentru a câştiga. Eram orientaţi mai curând pe distracţie decât pe a fi campioni, aşa că trofeul a venit oarecum ca o surpriză. Surpriza a fost că în distracţie putem deveni victorioşi, iar în succes mai există încă şansa plăcerii.

Povestea 57
Escaladează toţi munţii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Visuri nerealizate anterior
- A înfrunta provocări
- Atingerea scopului
- A fi temător
- A avea de-a face cu conflicte de interese

Resurse dezvoltate
- A învăţa să vă luptaţi pentru ţelul vostru
- A dezvolta planuri autoiniţiate
- A învăţa să faceţi faţă la eşecuri
- A anticipa succesul
- A clădi rezistenţă, energie

Obiective propuse
- Ţelurile realiste sunt realizabile.
- Căutaţi să găsiţi drumul spre ţelul vostru.

- Bucurați-vă de realizarea succesului.
- Asumați-vă riscul dacă vreți să câștigați.
- Învățați să priviți înainte.

Cei mai mulți dintre noi au un vis pe care caută să-l urmărească, pentru că fără el viața poate părea întru câtva lipsită de sens. În diferite moduri noi toți avem munții noștri de escaladat, văile noastre de traversat sau râurile noastre de trecut. Iar când cineva intenționează să urmeze un vis, să escaladeze un munte sau să atingă culmea realizării, este greu să ne gândim mai departe de Edmund Hillary și Tenzing Norgay, primii care au ajuns pe vârful Muntelui Everest cu aproximativ o jumătate de secol în urmă.

Dacă lumea are o imagine colectivă a acestor bărbați, ea este cu ei gros îmbrăcați, cu ochelari fumurii, cu figuri aproape fără fețe, ajungând brusc pe cel mai înalt vârf al planetei — doi bărbați din două lumi diferite în două călătorii diferite, și totuși similare. Dar imaginea de sosire bruscă este departe de realitate, pentru că ambii aveau visuri pe care le nutreau de mult și o pregătire de o viață.

Hillary era un neozeelandez crescut la țară, care a abandonat universitatea, apicultor și candidat la filosofie care s-a îndrăgostit de Alpii sudici ai țării sale și s-a lansat într-o misiune de escaladare spre vârful lumii. Pentru Tenzing, cel care este mai puțin cunoscut dintre cei doi (cel puțin în Vest), totul a început cu visul unui băiat care privea în sus de la cireada sa de iaci spre un munte peste care legenda spune că nu poate zbura nicio pasăre. Spre deosebire de Hillary, cariera sa montană nu a debutat cu vârfurile mai joase, evoluând apoi către cele mari, întrucât prima sa expediție cu o echipă britanică l-a purtat direct la părintele tuturor munților.

După această întâlnire inițială cu Everestul, el a încercat cu aviditate toate expedițiile posibile, dorind cu entuziasm să își dezvolte experiența, să își ascută abilitățile și să își statornicească reputația în elita alpiniștilor, dar eforturile lui nu au fost lipsite de greutăți și obstacole. El compara viața unui om de munte șerpaș cu cea a unui marinar, a cărui muncă îl ținea frecvent departe de familie și casă. Tenzing încerca în mod constant să echilibreze balanța dintre dragostea pentru familie și dragostea pentru munca ce le asigura venitul. Cântărind dintr-o direcție, cealaltă părea întotdeauna să fie ușoară.

— Așa a mers cu noi ani de zile, spunea el, vorbind în calitatea lui de familist. Lucruri amuzante și lucruri triste: suișuri și coborâșuri — în viețile noastre nu mai puțin decât în munți.

Câteodată a te lupta pentru un vis poate fi dur, iar de multe ori părea că stă să evalueze dacă bătălia merita. O familie tânără, o soacră bolnavă și dependentă, o scădere postbelică bruscă a expedițiilor și o luptă cu malaria erau doar câteva dintre obstacolele care îi zădărniceau ambițiile. Apoi, când expedițiile s-au reluat, a participat la trei ascensiuni consecutive în care au murit alpiniști. Nu era un semn bun și chiar și acest „om al Everestului", așa cum urma să fie numit Tenzing, recunoștea că îi era „puțin teamă". Hillary i-a împărtășit sentimentul, spunând:

— Într-un sens, teama devenea un prieten — o uram atunci, dar a adăugat condimente la provocarea și satisfacția cuceririi.

În timp ce era pe un pat de spital revenindu-și după o criză de malarie, Tenzing a primit o invitație de a se alătura unei echipe britanice pentru a șaptea sa încercare pe Everest. Decizia nu era ușoară pentru că avea sănătatea șubredă, iar soția pleda puternic împotrivă, el nu era deosebit de fericit să escaladeze cu britanicii, cărăușii se tot luau la harță și cum ar fi supraviețuit familia sa dacă el murea? Dar nu a pierdut niciodată din vedere țelul său și, în timp ce intră în tabăra de bază, comentă: „Când m-am uitat (în sus la Everest) tot restul dispăruse. Supărarea și controversele și certurile nu însemnau nimic. Nimic în lume nu însemna ceva, cu excepția Everestului. Cu excepția provocării — și a visului."

În planul general al expediției, Tenzing și Hillary nu erau avuți în vedere pentru a fi primii pe vârf, dar șansa lor a apărut când cei din prima linie s-au retras epuizați și lipsiți de succes. După o noapte nedormită în cea mai înaltă tabără pe care o ridicase vreodată cineva pe un munte, ei au înaintat treptat spre vârf, tăind trepte în gheață, călcând cu grijă pentru a evita avalanșele și, chiar cu oxigen suplimentar, luptându-se să respire.

Sosirea lor cu răsuflarea tăiată și după o zbatere grea a fost cum vreți s-o numiți, dar nu dintr-odată. Pentru Tenzing fuseseră șapte încercări și 18 ani de oscilare fizică, emoțională și financiară, de când pusese pentru prima dată piciorul pe acest munte, și de multe ori de atunci, în câmpurile cu iaci de jos departe, el visa nostalgic la vârful peste care nu poate zbura nicio pasăre. Acum, pentru 15 minute în vârful lumii, putea să culeagă recompensele și să trăiască ceea ce niciun alt om nu trăise încă.

În poveștile despre viața și munții lui, Tenzing spune: „A fost un drum lung. Da. De la poalele Everestului până în vârf. De la pășunile cu iaci... până la recepția din Buckingham Palace... Câteodată, ca toate drumurile, a fost dur și amar; dar de cele mai multe ori a fost bun. Pentru că a fost un drum înalt. Un drum de munte."

Descriindu-se ca un om norocos, el conchide: „Am avut un vis și a devenit realitate... Everestul este escaladat. Viața mea merge înainte. În cartea mea m-am uitat înapoi în trecut, dar în viață omul trebuie să privească înainte."

Povestea 58
Multe drumuri

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Incapacitatea de a găsi un mijloc către un scop
- Incertitudinea cum să atingi un țel
- O tendință de a privi la rezultat fără procesele care duc la el
- Ambivalență

Resurse dezvoltate
- A fi dispuși să explorați opțiunile
- A face alegeri
- A deschide calea spre diferite posibilități
- A crea experiențe
- A căuta bucurie

Obiective propuse
- Există multe mijloace către un scop.
- Priviți atât la proces, cât și la rezultat.
- Dezvoltați și explorați alegerile posibile.
- Creați noi posibilități.
- Bucurați-vă de călătorie.

Un vechi proverb spune: „Multe drumuri duc la Roma"[7] — dar Roma nu era unde voia să meargă Tracey. Alegerea ei era San

---

[7] Echivalentul în limba engleză pentru „Toate drumurile duc la Roma". (*N.t.*)

Francisco. Se născuse și crescuse la New York. Nu călătorise niciodată dincolo de raza codurilor poștale locale, dar cumva nutrise întotdeauna dorința de a vizita San Francisco.

Decizând unde vrea să meargă, următoarea întrebare pe care și-a pus-o era cum să ajungă acolo. Primul ei gând a fost să zboare. Pentru a face asta, trebuia să ia un taxi prin traficul din New York, să aștepte la aeroport și să stea așezată incomod într-un avion vreo cinci ore, în timp ce acesta o va duce iute la destinație — în mod sigur cea mai rapidă cale posibilă.

Pe de altă parte, putea să o apuce pe Autostrada Interstatală 80 și să conducă direct de-a curmezișul țării la San Francisco. Cu lungi ore de condus constant și nopți petrecute prin moteluri la marginea drumului, ar fi putut fi acolo în patru sau cinci zile. Aceasta ar fi cea mai rapidă și mai scurtă cale pe șosea. Desigur, ar fi putut opta pentru o călătorie mai destinsă. Putea să vadă Cascada Niagara sau Marile Lacuri, apoi să urmeze pașii primilor pionieri de-a curmezișul interiorului întinsului continent. Și-ar fi putut prelungi călătoria în sud spre Colorado, strecurându-se prin trecători muntoase înalte și urcând la Ponderosa Pines[8]. Pe când se gândea la aceste variante, și-a dat seama că erau atât de multe lucruri pe care le putea vedea: Diviziunea Continentală[9], Salt Lake City, Reno și Lake Tahoe. De acolo, n-ar fi departe de zona Golfului[10] — și destinația ei. Călătoria ar fi cu o săptămână sau două mai lungă, dar experiența ar fi cu mult mai grandioasă.

---

[8] Păduri pe un platou înalt (1800–2400 m) în Colorado. (*N.t.*)

[9] Continental Divide — linia de vârfuri ale Munților Stâncoși ce separă apele care curg spre Golful Californiei și Oceanul Pacific de cele care curg către Golful Mexic, Golful Hudson și Oceanul Arctic. (*N.t.*)

[10] San Francisco. (*N.t.*)

Pe când rumina aceste gânduri, luă în considerare și alte opțiuni. Ca să ajungă la San Francisco, ar putea zbura de la New York la Londra. Nu se gândise la început că, mergând în direcția aparent opusă, ar putea ajunge la destinația ei. La Londra, putea vizita locurile renumite despre care doar citise în cărți de istorie: Clădirile Parlamentului, Big Ben, Turnul Londrei, Palatul Buckingham.

Putea să ia feribotul peste Canalul Mânecii, să guste vinurile de Bordeaux și să exploreze cosmopolita capitală Paris. Putea să se plimbe pe malurile Senei și să stea în vârful Turnului Eiffel. Totul părea romantic.

În Italia, putea face turul Coliseumului, să vadă opera lui Michelangelo pe tavanul Capelei Sixtine și să viziteze ruinele Pompeiului. De la Brindisi putea lua feribotul peste Marea Adriatică spre Grecia, să zăbovească în stadionul în care s-au ținut primele Jocuri Olimpice, să asculte un concert simfonic în ruinele antice ale Teatrului lui Irod din Atica ori să se scalde în apele limpezi ale insulelor sub un soare cald grecesc. Gândul de a savura diferite culturi era într-adevăr delicios.

Și acesta ar fi doar începutul. Ar fi Turcia, Israel și India și întreaga Asie care abia așteaptă să fie explorate. Mai departe ar putea călători prin Australia și insulele tropicale din Pacific înaintea unei ultime opriri în Hawaii, unde ar putea învăța să facă surfing sau ar privi vulcanii cum își revarsă lava învăpăiată direct în ocean. Încă un zbor ar fi tot ce este nevoie pentru a ajunge în San Francisco. Și-ar putea totuși atinge destinația și ar fi avut parte de o experiență foarte diferită pe parcurs.

Da, gândi Tracey, exact așa cum sunt multe drumuri care duc la Roma, sunt și multe drumuri care duc la San Francisco. Apoi îi veni în minte un alt proverb. Într-adevăr, multe popoare din multe culturi diferite l-au repetat în diferite forme. Robert Louis Stevenson l-a citat, japonezii îl folosesc, iar călătorii antici îl știau din călătoriile personale. Acum începea să aibă înțeles pentru ea. *Experiența este în călătorie, mai mult decât în sosire.*

Povestea 59

A clădi o viață nouă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Sentimente de furie
- Ostilitate
- Răzbunare
- Descurajare
- Înșelăciune
- Eșec

Resurse dezvoltate

- A învăța să manifestăm și să practicăm toleranță, răbdare și compasiune
- A dezvolta bunăvoința de a învăța
- A ne găsi propriile resurse

Obiective propuse

- Răspunsul se află în sine.
- Sentimentele negative pot și vor trece.
- A învăța vine prin a face.
- Experiența este cel mai bun profesor.

Milarepa era un tânăr furios care căuta să dobândească puteri mistice pentru a se răzbuna pe cei care îi făcuseră rău.

În căutarea lui de putere, a angajat un profesor numit Marpa, care a recunoscut repede furia și ostilitatea din motivația lui Milarepa.

— Sunt dispus să te ajut, spuse el, dar nu pot să îți dau tot ceea ce ceri. Ceri hrană, adăpost și învățătură. Este important să înveți să ai grijă de tine. Ceea ce îți ofer eu îți va îmbogăți, în cel mai bun caz, ceea ce deja ești capabil să faci. Pot să-ți dau hrană și adăpost *sau* învățătură. Oricare o alegi de la mine, cealaltă va fi responsabilitatea ta. Care-ți e alegerea?

Milarepa răspunse fără ezitare:

— Pot să am grijă de nevoile mele fizice. Ceea ce caut la tine este învățătura.

Marpa stabili regulile.

— Dacă vrei să ai parte de învățătura mea, va trebui să faci tot ce zic eu. O vei face fără a pune întrebări, deoarece *a face* va conține experiența care te va ajuta să îți atingi scopul. Am făgăduiala ta?

Milarepa consimți și i se dădu prima sarcină clară. Nu putea înțelege cum l-ar putea ajuta să-și atingă scopul, dar fusese de acord să facă așa cum i se spunea și se ținu de promisune. Această sarcină era să-i construiască lui Marpa o casă cu două etaje după un proiect anume și într-un anume loc.

— Când vei fi terminat, spuse Marpa, te voi învăța lucrurile pe care vrei să le știi.

Milarepa munci mult și din greu. Lucră sârguincios din zori până seara deoarece voia să învețe repede. Când termină îl chemă mândru pe Marpa pentru a face inspecția casei. Marpa o execută cu multă seriozitate.

— E o casă bună, spuse. Nu există nicio îndoială că ți-ai dus la bun sfârșit sarcina așa cum ți s-a cerut, dar avem o problemă. Fratele meu pretinde că terenul pe care ai construit-o este al lui. Trebuie acum să o demolezi și să o reconstruiești pe următorul deal, care este în mod sigur terenul meu.

Deloc surprinzător, Milarepa protestă. El făcuse ce i se spusese. Ar trebui să-și primească acum învățătura. Marpa răspunse:

— Dacă un obiect material cum ar fi o casă contează pentru tine mai mult decât educația ta, atunci trebuie să faci această alegere.

Mai mult decât orice, Milarepa voia să învețe. Dorea să capete puterile de răzbunare, așa că dărâmă casa pe care o construise și cără materialele de construcție cărămidă cu cărămidă și grindă cu grindă până la următorul deal, unde reconstrui casa lui Marpa. Blestemă fiecare cărămidă pe care o căra. Îl blestemă pe Marpa. Clocotea de ostilitate. Se mustra pentru că era manipulat, dar termină clădirea. Casa era construită, nu din dorință, ci prin energia urii.

Când Marpa veni să controleze, dădu instrucțiuni clare și rapide:

— Dărâm-o, spuse el.

Milarepa îl privea și nu-i venea să creadă.

— Este spurcată, spuse Marpa, cu toate gândurile și acțiunile tale negative. Cum pot eu trăi într-o casă cu atâta energie negativă?

Milarepa începu să reflecteze cum ar fi putut să scape de responsabilitate. Nu voia să aibă de demolat o casă întreagă și să o reconstruiască pentru a treia oară. Se gândi cu viclenie cum să o ia pe scurtătură. Cum ar putea pretinde să facă treaba fără tot efortul ce ar trebui depus? Avea o soluție. Va reconstrui pur și simplu doar fațada. Dacă Marpa va trece pe acolo, el va vedea activitatea și va presupune că se reconstruiește întreaga casă. Milarepa chiar se așeză și se odihni perioade lungi pentru a pretinde că reconstrucția necesitase timpul adecvat. Numai când acesta trecu, îl anunță pe Marpa că sarcina era isprăvită.

— Ai încercat să mă înșeli, spuse Marpa. Ai fost necinstit cu mine. Cum te aștepți să învăț pe cineva care nu respectă adevărul? Dacă vrei învățătura mea, trebuie să o construiești din nou.

Milarepa nu mai era furios. Îi trecuse. Își epuizase energia din ostilitatea sa. Acum se simțea descurajat, și un timp rămase așa, cufundat în disperare. Dorea învățătura de la acest maestru erudit, dar cum o putea obține? Până acum, orice făcuse era greșit. Prima dată a clădit casa cu reținere și, deși era perfect construită, nu era în locul potrivit. A doua oară a început cu furie și ostilitate. Din nou, structura a fost perfectă, dar energia care a intrat în ea nu o făcea o locuință confortabilă. Cu a treia ocazie, încercase să o ia pe scurtătură și să fie incorect. Acum a văzut că folosind înșelăciunea și necinstea se păcălea doar pe el însuși.

Pentru a duce sarcina la bun sfârșit, era nevoie să o facă înțelept. Era nevoie să pună suflet în proiect. Dacă își stima cu adevărat profesorul, trebuia să fie un adecvat dar de dragoste. Cu aceste idei în minte, Milarepa se puse să construiască o casă care era cu adevărat potrivită pentru maestrul său. Se îngriji de fiecare aspect, nu doar cu meticulozitate, ci și cu dragoste. Clădi o casă care avea nouă etaje, și chiar și atunci se întreba dacă ar fi trebuit să facă mai multe. Când Marpa veni să verifice realizarea finală, maestrul spuse:

— Acum te pot învăța.

— Mulțumesc, spuse Milarepa, dar am învățat ceea ce trebuie să știu deocamdată. Am primit învățătura ta într-un mod mai copleșitor decât îmi puteam imagina.

Când plecă, simți că povara furiei și răzbunării fusese lăsată în urmă. Era liber să-și continue propria călătorie de descoperiri.

Povestea 60

Secretele succesului

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O rivalitate
- Confruntarea cu o provocare
- Stabilire de țel
- Căi de găsire a mijloacelor pentru a reuși

Resurse dezvoltate

- A învăța să vă recunoașteți forțele și slăbiciunile
- A vă dezvolta capacitățile
- A face alegeri legate de slăbiciunile voastre
- A descoperi valoarea educației și pregătirii

Obiective propuse

- Concentrați-vă pe puterile voastre.
- Îndreptați-vă atenția către țelul vostru.
- Urmăriți să vă atingeți și depășiți recordul personal.

◆

— Bunicule, întrebă Thomas la telefon, putem să mergem în excursie pe Bibbulmun Track[11] și să înnoptăm în campingul de la Hewitt's Hill?

---

[11] Bibbulmun Track este un traseu de aproape 1000 km lungime în vestul Australiei. Numele vine de la bibbulmun, australieni aborigeni din zona localității Perth, capitala statului Western Australia. (*N.t.*)

Bunicul știa că Thomas se antrena pentru concursul școlar de înot, dar era altceva ce nu știa.

— Pot să aduc câțiva prieteni? Pe Daniel, Corey, Luke și Wilo?

Daniel era cel mai bun înotător al școlii și primul favorit la titlul de campion pe acest an. El și Thomas erau veri de aceeași vârstă și se aflau într-o rivalitate constantă ca doi berbecuți care își ciocnesc coarnele în provocări jucăușe și totuși serioase.

Când venea vorba despre școală, Thomas era de obicei cel învingător. Dar Daniel înclina să exceleze în provocări de îndrăzneală fizică, iar acestea erau lucrurile cele mai apreciate între băieți. Nu că Thomas nu ar fi fost bun, doar că Daniel părea întotdeauna că aleargă mai repede, se urcă mai sus într-un copac și aruncă piatra mai departe.

În unele zile făceau un ocol ca să ajungă acasă de la școală, luând-o prin pădure. Atunci se cățărau în vârful unui afloriment de granit și se angajau în provocarea extremă a unui băiețel: a vedea care poate face pipi mai departe. Din nou Daniel părea să câștige întotdeauna, dar ceea ce-l rănea cel mai tare era când Daniel îl lua în zeflemea și râdea de el în fața prietenilor. Asta îl lovea pe Thomas în esența bărbăției sale juvenile.

Cu câteva săptămâni înainte de plimbarea planificată cu rămas peste noapte, Thomas a ajuns la bunicul său având o figură disperată. Daniel îl bătuse iar. De două ori. O dată când s-au oprit la aflorimentul de granit și o dată la proba de înot.

— Indiferent de ce fac eu, el e întotdeauna mai bun ca mine, se plânse Thomas. Concursul se apropie și mi-ar plăcea să-l bat, doar o dată.

— Din experiența mea, cei mai buni sportivi au câteva secrete despre care nu-i auzi niciodată vorbind, se destăinui bunicul lui, care fusese înotător campion, ca și cum ar fi fost un maestru magician care e în sfârșit de acord să-i spună ucenicului său acele bine păzite trucuri ale meseriei. Mai întâi, este important să știi la ce ești tu bun. Vezi, există unele lucruri pe care le faci foarte bine și unele lucruri pe care Daniel le face foarte bine. Noi toți avem diferitele noastre calități și aptitudini. Secretul este să te concentrezi pe calitățile tale. Să știi care sunt ele și să știi să le folosești. Fii conștient și la ce nu ești atât de bun și alege dacă vrei să te concentrezi mai puțin pe acele aspecte sau vrei să încerci să le dezvolți. A te gândi prea mult la ce nu poți să faci te poate opri să faci ceea ce poți.

Al doilea secret al sportivilor de vârf, continuă bunicul său, este că ei se antrenează. L-ai văzut vreodată pe Daniel antrenându-se? Nu, el nu depune niciodată efort. Nu contează că ai aptitudinea respectivă dacă nu o dezvolți. Stabilește-ți țelul, lucrează din greu în direcția lui și o să reușești.

În sfârșit, spuse bunicul, urmărește să-ți îmbunătățești propriile înzestrări. Străduiește-te să-ți atingi *propriul* record personal mai degrabă decât să te concentrezi să-l bați pe adversarul tău. E mai important decât victoria.

Thomas a fost impresionat de vorbele bunicului. Voia să dea ce avea mai bun, așa că a început să se antreneze, sculându-se devreme în fiecare dimineață pentru a exersa. A lucrat din greu în mod deosebit la îmbunătățirea distanței și a vitezei. A privit la televizor cum înoată campionii, le-a urmat exemplul și a înțeles, după discuția cu bunicul, cât de mult efort depun ei pentru a deveni cei mai buni. A observat că deseori aveau sticle de apă cu ei. Asta, s-a gândit, este o idee bună și a început să țină întotdeauna una în ghiozdan. Bea mereu din ea.

Două săptămâni după ce a vorbit cu bunicul lui, au plecat în excursie. Au pregătit câte ceva la un foc de tabără, au prăjit marshmallows pe vârf de băț și s-au jucat cu lanternele în întuneric. Au privit răsăritul de lună și apoi s-au băgat în sacii lor de dormit, plini de speranțe pentru competiția care se apropia.

Thomas se pregătise: băuse constant din sticla sa cu apă toată ziua și chiar sorbise în continuare când se trezise noaptea. Cu certitudine se antrenase.

Primul lucru de dimineață, înainte să se trezească bunicul, Thomas îi conduse pe prietenii săi în pădure deoarece aici, lângă coliba Hewitt's Hill, era cel mai înalt afloriment de granit pe care îl știa. Era ziua concursului. Thomas exersase ținându-se cât de mult timp posibil. Acum era gata. Îi dădu drumul, făcând pipi până mai departe decât făcuse vreodată. Nu numai că era și recordul personal, dar Thomas a fost declarat Marele Campion.

În acea seară, când au ieșit din pădure pentru a se întoarce la casa bunicului, Thomas l-a îmbrățișat cu căldură.

— Mulțumesc că m-ai învățat secretele succesului, i-a spus cu un zâmbet de substratul căruia bunicul său putea doar să se mire.

Povestea 61
Pas cu pas

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Gânduri și comportamente necontrolabile
- O nevoie de a ținti un țel mare
- Senzații de neputință
- Conflict și tensiune în relație
- Dorința pentru o soluție de tip „baghetă magică"

Resurse dezvoltate

- A accepta să căutați sprijin la specialiști
- A învăța să vedeți excepțiile
- A manifesta răbdare
- A vă angaja în schimbare
- A face lucrurile pas cu pas

Obiective propuse

- Ceea ce pare incontrolabil poate fi controlabil.
- Găsiți excepțiile de la regulă.
- Căutați lucrurile pozitive într-o relație.
- Cercetați ce anume vă dă control și putere.
- Nu așteptați o soluție magică.
- Faceți lucrurile pas cu pas.

Am avut un prieten, dresor de cai, care m-a învățat ceva foarte înțelept și de mare ajutor. El credea că mă învață ceva despre cai. Eu cred că m-a învățat cu mult mai mult de-atât.

Ce faci când te lupți să realizezi ceva și toate eforturile tale par a fi în zadar? Câteodată gândurile aleargă înaintea noastră în direcții în care nu vrem să se ducă. Indiferent cât de mult încercăm să le stăpânim, ele nu reacționează. Câteodată alunecăm la loc în modele nesănătoase de comportament, pe care ne simțim neputincioși să le controlăm. Cum recâștigăm controlul? Poate există un scop pe care dorim să-l atingem, dar saltul de unde suntem până unde vrem să fim pare imposibil de mare și de neatins.

Aveam odată un cal pe care nu puteam să îl stăpânesc. Numele său era Jasmine. Când copiii mei erau mici și învățau să călărească proprii lor ponei, eu voiam să îi iau la niște plimbări călare tihnite prin păduri, dar odată afară din padoc și liberă de hotarele ei de îngrădire, Jasmine voia să galopeze ca vântul. Eu voiam doar o pașnică plimbare călare cu copiii mei.

Jasmine vedea urme de-a lungul cărora să alerge, bușteni căzuți peste care să sară și animale sălbatice de urmărit. Eu mă luptam să o țin în frâu. Privind înapoi, îmi vedeam copiii mergând la trap pe poneii lor, disperați să țină pasul cu mine, dar devenind tot mai mici în depărtare. Mă luptam cu hățurile, dar, inevitabil, ea câștiga. Mă simțeam fără putere. Nu controlam. Pierdeam bătălia.

Problema s-a amplificat într-atât, încât relația mea cu ea a devenit neplăcută. Vedeam interacțiunile noastre transformându-se în conflict și tensiune crescândă. Neputând să rezolv problema, l-am consultat pe prietenul meu, dresorul de cai. A început prin a-mi pune o întrebare foarte abilă:

— Când mergi la plimbare călare cu copiii ai întotdeauna acest conflict?

— Întotdeauna, am spus fără ezitare.

— Și cum e în alte ocazii? m-a întrebat. Ca de pildă atunci când călărești singur și nu cu copiii?

Am stat un timp și m-am gândit. Jasmine era calul meu de polo. Pe terenul de polo formam cert o echipă. Deseori mă gândeam că joacă polo cu mult mai bine decât mine. Îi plăceau distracția și agitația meciului. În timpul unui joc reacționa la cele mai subtile indicii de control ale mele. Știam, de asemenea, că mă puteam încrede în inițiativa ei.

Astfel, pe când cumpăneam întrebarea prietenului meu, am realizat că bătălia pe care o aveam noi doi încercând să mergem la o plimbare liniștită printre copăcei cu copiii nu era o problemă atât de uriașă. Erau momente când lucram bine împreună, momente când reacționa prompt, momente când ne bucuram de interacțiunile noastre. Trebuia să recunosc că existau excepții de la regulă, așa cum o percepusem eu. Îngăduisem problemei să câștige așa o greutate, încât pierdusem din vedere momentele când lucrurile stăteau diferit.

Sfatul prietenului meu a fost util. El mi-a spus:

— Data viitoare când ieși, încetează să lupți. Nu a mers și nu are rost să continui să faci ceva ce nu merge.

Folosește-ți în schimb hățurile pentru a o încetini, m-a sfătuit el. Dacă începe să alerge, adu-o înapoi la pas. Când răspunde, slăbește-ți strânsoarea. Vei constata că aleargă din nou. Când face așa, încetinește-o. Ține-te de asta și vei vedea că dă rezultate.

La următoarea plimbare călare, s-ar putea să trebuiască să o faci de 100 de ori. La plimbarea de după aceasta, tot s-ar putea să trebuiască să o încetinești de 100 de ori, dar la plimbarea următoare s-ar putea să ai nevoie să o faci de 99 sau 98 de ori. După câteva plimbări, s-ar putea să o aduci la 80 sau chiar la 70. Cu cât o faci mai des, cu atât mai bine va înțelege mesajul.

Poate părea obositor la început, continuă el, ca și cum ar fi citit dezamăgirea mea pentru că îmi dădea o sarcină laborioasă mai curând decât o baghetă magică. S-ar putea să nu vrei să depui acest efort, pentru că trebuie să te gândești constant la ce faci mai întâi, ținând mereu în frâu acea forță care fuge cu tine. Dar, dacă ești dispus să lucrezi în acest sens, nu va trece mult până vei scădea la 50 sau chiar 40 de ori. Dacă vei continua să faci ce spun eu, calm și persistent, va coborî la 30 sau 20, apoi 10 sau 5 ori și într-adevăr nu va trece mult până ce nu va mai trebui să o faci deloc.

Eu sperasem că îmi va da vreun remediu imediat, o soluție rapidă care o va păstra pe Jasmine un cal care acționează rapid pe terenul de polo, dar, totodată, va face din ea un căluț docil și blând pe potecă. Însă sfatul prietenului meu s-a dovedit a fi corect. Cu timp și răbdare, schimbarea s-a produs. Pas cu pas, ne-am mișcat înainte, încet, dar constant. În retrospectivă, parcă nici nu a existat vreodată o vreme înainte de aceea când am început să mă bucur de plăcutele plimbări călare la țară cu copiii mei și să am totuși și un cal care să rămână dispus la jocuri. Până în ziua de azi îi mulțumesc prietenului meu pentru sfatul său înțelept. Cred că m-a învățat mult mai mult decât cum să țin un cal sub control.

Exercițiu

Folosiți carnețelul pentru a consemna propriile povești despre atingerea unui țel. Când faceți asta, ați putea lua în considerare următorii pași:

1. Gândiți-vă la un țel adecvat, relevant și realizabil.
2. Descrieți circumstanțele care duc la atingerea lui.
3. Elaborați sentimentele, senzațiile și starea sufletească din poveste.
4. Notați eșecurile și realizările, provocările și evoluția care alcătuiesc călătoria.
5. Integrați recompensele sau sentimentele de împlinire când țelul este atins.
6. Examinați cum pot ele fi folosite când vă veți confrunta cu provocări similare în viitor.

CAPITOLUL 10

Cultivarea compasiunii

Suntem ființe sociale, interactive, și de aceea crearea și menținerea de relații calde, de solicitudine și compătimitoare sunt părți esențiale ale stării noastre de bine. Aceste calități în relațiile timpurii copil–părinte determină, într-o mare măsură, nu numai abilitățile noastre interpersonale viitoare, dar și sănătatea noastră psihică globală. Unul dintre scopurile vieții este de a găsi o altă persoană cu care să putem împărtăși dragostea și intimitatea. De fapt, orice facem în viață ne aduce în contact cu alții. Dacă aceste interacțiuni sunt calde și pozitive, înflorim. Dacă sunt agresive și ostile, suferim.

Există o cantitate substanțială de cercetări care confirmă beneficiile relațiilor de solicitudine asupra stării noastre de bine. Persoanele care duc lipsa unor legături sociale apropiate tind să sufere de pe urma unei sănătăți mai precare, gradului mai înalt de nefericire și unei mai mari predispoziții la stres. A avea sprijin social și relații intime pare să îmbunătățească funcționarea sistemului imunitar și să scadă rata de cancer, colesterol și deces prematur.

Văzând lucrurile din perspectiva altei persoane, gândind la cum se simte acea persoană și acționând din gentilețe iubitoare, împiedicăm și risipim sentimentele de furie, ostilitate și agresiune.

Compasiunea poate fi un act de altruism, dar este și un act de pragmatism, deoarece a ne păsa de alții este o cale de a ne păsa de noi înșine și de nevoile noastre ca ființe sociale.

A accepta și dezvolta interacțiuni compătimitoare, de solicitudine constituie baza pentru poveștile din acest capitol. Ele vorbesc despre stabilirea și menținerea relațiilor sănătoase cu semenii noștri. Ele vorbesc despre a-ți păsa de alții, despre atitudinea de gentilețe față de alții, despre bucuria de a da și despre empatia față de semenii noștri.

Povestea 62
Despre inutilitatea ciorovăielii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Conflicte relaționale
- Dificultăți de comunicare
- Dispute
- Egocentrism
- Lipsa de considerație față de alții

Resurse dezvoltate

- A învăța să deveniți mai pătrunzători
- A realiza consecința acțiunilor voastre

Obiective propuse

- Căpătați mai multă înțelegere asupra inutilității ciorovăielii, egoismului și lipsei de compasiune.
- Recunoașteți sugestii paradoxale de schimbare.

Au fost odată un soț și o soție care se certau mereu. În toți îndelungații lor ani de căsnicie nu își aminteau să fi găsit niciun punct asupra căruia să fie de acord. După decenii de conviețuire se puteau certa și în legătură cu cel mai mărunt și neînsemnat lucru.

La fel ca doi copii mici care sunt atenți să vadă dacă unul a primit mai multe dulciuri decât celălalt sau dacă paharul unuia conține mai mult suc de băut, fiecare trăia cu sentimentul de nedreptate și incorectitudine.

— Ai primit mai mult decât mine.

— Al tău este mai bun decât al meu.

— Tu l-ai avut pe cel mare data trecută.

— Îl vreau pe al tău.

Într-o zi, bărbatul se întorcea acasă de la lucru, când a trecut pe lângă livada unui vecin. Văzând trei piersici coapte într-un pom, plin altminteri doar cu fructe verzi, s-a cățărat pe gard și a furat piersicile.

Când a ajuns acasă, soțul i-a dat soției una dintre piersicile furate și a păstrat două pentru el. Văzând asta, soția a început să țipe la el:

— De ce mie îmi dai una și ție îți păstrezi două? Eu am stat acasă toată ziua robotind ca sclava prin casă. Eu merit piersica în plus. Pe lângă asta, de unde știu eu că nu ai mâncat deja câteva pe drum?

Pe soț l-a apucat furia:

— Și eu am muncit toată ziua, a strigat la ea, chiar mai greu decât tine. Eu răspund față de un șef. Nu pot să stau liniștit ca tine și să pretind că am muncit. Nu-mi pot petrece ziua uitându-mă la televizor sau stând la taclale cu vecinii. Oricum, eu am cules fructele. Eu le merit pe toate trei. Ai noroc că ți-am dat unul.

Și cearta a tot continuat astfel. Spiritele și vocile erau ridicate. Niciunul nu voia să renunțe la atitudinea sa în care considera că are întotdeauna dreptate. Pentru cineva din afară, câteva bucățele dintr-un fruct nu ar fi părut să merite tensiunea și nefericirea unui astfel de conflict, dar pentru acest cuplu chestiunea era pe cale să devină una de viață și de moarte.

Fiecare i-ar fi putut oferi piersica în plus celuilalt, dar niciunul nu era dispus să facă sacrificiul. Ar fi putut să se gândească să taie a treia piersică în jumătate, având astfel porții egale, dar în lăcomia lor niciunul nu era pregătit să fie atât de gentil. Atât soțul, cât și soția credeau că merită piersica în plus mai mult decât celălalt — și nu erau gata să cedeze. O simplă împărțire egală nu era îndeajuns.

Sătul de cicăleala soției, soțul a pus un pariu:

— Pariez pe piersica în plus, îi strigă el, că nu poți să-ți ții gura și să rămâi tăcută. Cel care tace mai mult timp primește două piersici.

Soția s-a dus să se culce. Soțul s-a întins pe canapea. Fiecare dintre ei era atât de hotărât să câștige, încât ambii au păstrat tăcerea. Au continuat așa până seara și apoi și a doua zi. O zi urma după cealaltă. Au refuzat să se miște. Niciunul nu a mâncat sau băut.

După o săptămână de liniște în casă, vecinilor a început să li se pară suspect. Când s-au dus să cerceteze, au găsit soțul și soția zăcând întinși, palizi și tăcuți. Crezând că perechea a murit, vecinii au început să organizeze un serviciu funerar.

Soțul și soția au fost depuși în sicrie separate.

Când antreprenorul începu să bată în cuie capacul sicriului în care zăcea soțul, acesta zbieră de frică să nu fie înhumat sau incinerat de viu:

— Imbecililor, nu vedeți că sunt viu? strigă el.

Soția sări din sicriul ei deschis:

— Ha, ha, țipă ea cu încântare, am câștigat, eu iau piersica în plus.

Soțul și soția au alergat înapoi spre casă, fiecare încercând să-l întreacă pe celălalt spre fructul recompensă. Când au ajuns au găsit cele trei piersici zăcând încă în bucătărie — putrezite!

Povestea 63
A hrăni un semen

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Separare
- Egoism
- Lăcomie
- Lipsa de interes pentru alții
- Lipsa de cooperare cu alții
- O problemă aparent de nerezolvat

Resurse dezvoltate

- A fi conștienți de ceilalți și de nevoile lor
- A vedea diferite soluții
- A găsi căi de a fi cooperant
- A manifesta grijă și compasiune

Obiective propuse

- A lucra cooperant cu alții poate avea beneficii reciproce.
- Schimbați-vă felul cum gândiți în legătură cu probleme aparent de nerezolvat.

- Dând, primiți.
- Descoperiți ce anume face ca relațiile să fie eficiente.

O femeie a murit, iar în călătoria ei către viața următoare, s-a trezit deodată într-o sală de banchet uimitor de fastuoasă. Pereții erau acoperiți cu lemnăria cea mai scumpă, candelabre de cristal atârnau din tavanele înalte, iar picturi originale ale tuturor marilor maeștri decorau pereții. O imensă masă de banchet trona în centrul sălii și era încărcată cu toate delicatesele posibile și vinurile cele mai premiate din lume.

— Ăsta trebuie să fie raiul, se gândi ea puțin surprinsă.

Nu credea că a dus o viață atât de bună sau de pioasă pentru a merita o astfel de recompensă. Fără a simți vreo reținere însă, alergă cu înflăcărare spre locul ei de la masă, se trânti în scaun și atunci observă ceva înspăimântător.

Ambele ei brațe erau în atele. Nu își putea îndoi coatele. Își simțea mâinile ca și cum ar fi fost la capătul unei prăjini depărtate. Nu avea probleme să apuce cu mâna luxoasele delicatese care erau răspândite cu dărnicie pe masă, dar nu putea să și le îndrepte spre gură. Oprindu-se pentru a se mai uita și dincolo de ceea ce își dorise inițial și cu lăcomie pentru ea, a văzut alte persoane așezate în jurul mesei. Brațele lor erau, de asemenea, în atele; blestemau, se înfuriau, deveneau frustrate și plângeau, dar părea că nimic nu le putea salva de la soarta lor.

— Am greșit, se gândi femeia. Ăsta nu e raiul, ci iadul. Mă întreb cum arată raiul.

Dorința sa o transportă într-o altă sală de banchet, identică primeia. Candelabre scumpe similare atârnau din tavan. Lucrări de artă originale ale tuturor marilor maeștri se aflau pe pereții din lemn exotic. O masă de lemn sculptată similar trona și aici în centrul sălii. Era încărcată și ea cu toate felurile imaginabile de mâncare exotică și vinuri premiate. Din nou se grăbi cu înflăcărare către scaunul său, sperând să aibă de astă dată parte de aceste delicatese. Apoi percepu din nou același fapt care-i scăpase mai întâi neobservat: brațele ei erau tot în atele rigide.

În pragul disperării, se uită în jurul mesei. Era ceva foarte diferit la acest grup de meseni, care păreau toți fericiți și bine hrăniți. Se uită la brațele lor, care, ca și ale ei, erau legate în atele, dar comesenii ei erau joviali și comunicativi, în ciuda a ceea ce-i limita.

În sfârșit, văzu care era diferența. Ei nu se zbăteau să-și îndoaie brațele imobile, nici nu încercau cu lăcomie să-și bage mâncarea în propriile guri. În schimb, fiecare persoană apuca o delicatesă cerută politicos de către persoana de vizavi de ea. Decât să vadă limitarea lor ca pe o infirmitate, preferau să o folosească în beneficiul comesenilor. Apucând o bucățică din mâncare, ei se întindeau de partea cealaltă a mesei pentru a hrăni persoana din fața lor. Ea a constatat astfel că, dându-i altuia, a avut de câștigat. Alții o hrăneau pe ea, la fel cum ea îi hrănea pe ei.

„Nu e vorba doar de mâncare", se gândi ea, pentru că așa cum oamenii împărtășeau hrana, ei împărtășeau și conversația. Făceau schimb de povești, răspândeau sentimente de optimism și se reuneau într-o experiență de voioșie. „Da, decise ea, acesta este într-adevăr raiul."

Povestea 64
Iubește și dă drumul

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Probleme ale relației părinte–copil
- A avea de-a face cu un copil „problemă"
- Incertitudinea legată de ceea ce să faceți
- Nimic nu pare să dea rezultat

Resurse dezvoltate
- A învăța să vă concentrați mai degrabă asupra obiectivului decât asupra problemei
- A-i lăsa pe alții să-și aibă experiențele lor
- A ști că învățatul poate fi dur câteodată
- A învăța să dați drumul

Obiective propuse
- Să vă pese fără să interveniți.
- Fiți disponibili fără să vreți să controlați.
- Permiteți-le celorlalți să facă experiențele lor.
- Iubiți — și dați drumul.

Joanna mi-a spus o poveste familiară multor părinți. Era mama unei fete adolescente în jurul căreia părea să pivoteze întreaga familie. Spunea că dacă nu ar fi fost acest copil, viața ei ar fi fost pașnică. Simțea că fiica ei era sursa tuturor problemelor și conflictelor familiei. Fuma marijuana. Avea prieteni care nu le plăceau părinților ei. Aceștia bănuiau că avea o relație sexuală —

la o vârstă prematură și cu un individ prea bătrân. Își pierduse tot interesul pentru studii, lipsea de acasă după căderea nopții, începuse să bea. Ca și cum astea n-ar fi fost de ajuns, își mințea părinții în privința comportării ei. Asta li s-a părut greu de ținut sub control. O crescuseră să fie cinstită. Se mândreau că sunt o familie deschisă. Era firesc să fie îngrijorați și preocupați. Doreau ce e mai bun pentru fiica lor.

Indiferent de ceea ce făceau, părea să fie greșit. Dacă încercau să fie iubitori, grijulii și empatici, ea le întorcea spatele și pleca. Dacă o ignorau, oricum făcea ce voia ea. Dacă se enervau, ea răspundea la fel. Fiecare rămânea simțindu-se jignit, având un gust amar, cu lacrimile în ochi. Ce puteau face când nimic nu mergea?

În mijlocul acestei dileme, Joanna avu un vis. Visă că familia ei era în vacanță la ocean. Pe când se plimba pe plajă într-o dimineață, observă un delfin tânăr adus pe mal de ape. Era în afara elementului său. Joanna știa că nu e fericit acolo, dar ce putea face ea pentru el?

Se uită la figura drăguță a delfinului, la spinarea sa proeminentă și la licărirea slabă a unui zâmbet. Ochii lui erau singuratici și rugători. S-a apropiat să-l atingă, dar el s-a eschivat puțin, ca și cum ar fi dorit să se retragă. Chiar și sugestia retragerii a făcut-o pe Joanna să se simtă jignită că delfinul i-a respins gestul. Ar trebui să încerce să ajute delfinul să ajungă înapoi în apă sau ar trebui să lase natura să-și urmeze cursul? Un timp a stat așezată pe plajă și s-a uitat în ochii lui întristați. Pe când făcea asta, un polițist de la protecția faunei a trecut pe plajă. L-a întrebat ce ar trebui să facă. Mai târziu nu a putut să-și amintească dacă polițistul i-a răspuns sau dacă gândurile ei erau deja acolo, în mintea ei.

— Oricât de greu ar fi, era mesajul, sunt momente când trebuie să stăm și să lăsăm natura să-și urmeze cursul. Deși ar putea să ne pese, și să ne pese mult, e nevoie să-i lăsăm pe alții să învețe din propriile lor greșeli. Deși putem oferi înțelegere și alinare, această experiență poate fi o lecție importantă. Pentru a continua să supraviețuiască în lumea mare, fiecare trebuie să învețe să aibă grijă de el însuși — chiar dacă lecția este dură.

Femeia se întoarse la cabana în care stătea, luă niște prosoape și le puse pe delfin pentru a-l răcori. Îi va oferi alinare. Îl va împiedica să sufere de la căldura soarelui și nu va cere nimic în schimb.

Toată ziua a stat cu ochii pe delfin. A menținut prosoapele umede. A săpat gropi în nisip pentru a îndepărta greutatea de pe aripioarele pectorale și a-i oferi o senzație sporită de confort. I-a lăsat timp să-și revină. Tot ce putea să facă era să-l observe cu grijă și să-i dea ce sprijin era în stare.

Se întâlnea deseori cu polițistul de la protecția faunei care veghea și el cu multă atenție făptura eșuată. Noi comprehensiuni îi veneau în minte în timp ce stătea lângă delfin. Din nou nu știa sigur dacă erau din cuvinte care îi fuseseră adresate sau din propriile ei gânduri.

— Experiența este cel mai bun profesor, auzi ea. Aceste experiențe pot să nu fie întotdeauna plăcute. Ele nu sunt în mod necesar ce vrem noi pentru cineva la care ținem. Pot fi câteodată dure și e dificil să le ții piept, dar din aceste experiențe câștigăm învățămintele cele mai profunde. Ai vrea cu adevărat să-i refuzi acestei făpturi experiențele sale de învățare?

Ea voia cu disperare să ușureze durerea și chinul delfinului. Nu voia să-i răpească ceea ce ar fi putut fi important, așa că a continuat să vegheze asupra lui. Din când în când, îl lăsa singur ca să se poată duce să-și rezolve treburile. Se gândea la relația ei cu micul delfin, și din nou nu era sigură dacă gândurile ei erau ceva venit dinlăuntru sau din afară.

— Când îngrijești de cineva, indiferent ce faci, poate fi greșit. Există un risc să faci o greșeală. Există un risc ca alegerea pe care o faci într-un moment să nu se dovedească, în perspectivă îndelungată, a fi cea mai bună. Indiferent ce faci, poate fi perceput de către cealaltă persoană ca fiind greșit.

Își zise în final: „Dacă există un risc ca ceea ce faci să fie greșit, atunci ai putea să greșești și când faci ceea ce crezi că este rezonabil și etic corect."

Seara, târziu, fluxul a intrat mai mult pe plajă. Apele reci, răcoritoare au acoperit micul delfin. Femeia a privit cum viața se întorcea în ochii săi și i-a văzut tremurul agitat al mușchilor. Pe un val care era puțin mai mare decât celelalte, delfinul s-a smucit înapoi în apă. Prosoapele au alunecat de pe spinarea lui, iar el a bătut vesel din aripioare pe malul înclinat. Înotând către adâncime, a făcut un salt entuziast din apă și, Joanna era sigură, a trimis un mesaj tacit de recunoștință. Apoi a dispărut sub ape, găsindu-și propriul drum către casă.

— Trebuie să dai, erau cuvintele pe care le-a auzit Joanna, fără să te aștepți să primești. Trebuie să fii disponibil fără să controlezi. Trebuie să ai încredere, fără să vrei să manipulezi. Trebuie să iubești — și să dai drumul.

Povestea 65
Iubire, versiunea 4.0

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Ură
- Înverșunare
- Egoism
- Denigrare
- Resentiment
- Durere trecută
- Lipsă de încredere în sine

Resurse dezvoltate

- A învăța să acceptați complimente
- A vă încuraja pe voi și pe alții
- A accepta cuvinte amabile
- A comunica eficient
- A împărtăși cu alții
- A vă accepta pe voi înșivă

Obiective propuse

- Iubirea poate fi baza a cum ne simțim și relaționăm.
- Eliberați-vă de lucrurile care blochează iubirea.
- Dezvoltați ceea ce ușurează iubirea.
- Împărtășiți sentimentele bune.

Un client sună la Compania de Software HEART [INIMĂ] Company pentru a se interesa despre cel mai recent program al lor, IUBIRE, Versiunea 4.0.

— Mă puteți ajuta? întrebă el. Vedeți, IUBIRE este nou pentru mine și nu prea îl înțeleg.

— Desigur, a răspuns reprezentantul de service. Primul lucru pentru a înțelege este că IUBIRE e ceva unic și că nu există nimic asemănător în lume. Operează liniștit în fundal, ajutând ca totul să meargă lin.

Nu vei vedea IUBIRE pe monitorul tău, dar îi vei observa efectul asupra fiecărei aplicații pe care o ai, deoarece, cu el, programele tale bune vor rula mai bine. El ajută la netezirea bug-urilor din programele rele și poate chiar să le șteargă pe cele care sunt o pacoste.

— Sună minunat, spuse noul client. Cum îl fac să funcționeze?

— Ei bine, vestea bună este că e relativ ușor, răspunse reprezentantul service, dar IUBIRE nu își va arăta adevăratul potențial decât dacă folosești fișiere precum COMPLIMENT.WAV, INCURAJARE.WAV, CUVANTAMABIL.WAV și IERTARE.EXE, care pot preveni și rezolva acele mesaje enervante de „unable to connect"[12].

— Pare a fi exact ceea ce îmi trebuie, răspunse clientul. Simt că am devenit demodat stând singur în fața calculatorului, rulând iar și iar vechile programe.

Reprezentantul de service aprobă:

— Acesta poate fi un pericol, dar IUBIRE scanează memoria după programe vechi, nedorite, chiar cele pe care ai încercat să le ștergi fără succes. Deși pare că fișiere ca URA.TIF, INVERSUNARE.EXE, EGOISM.DOC și CIUDA.EXE nu pot fi în șterse în întregime, IUBIRE le învinge și oprește comenzile lor ca să fie executate.

---

[12] „Nu se poate conecta"; *to connect* — a conecta, dar și a asocia, a se uni, a se lega, a stabili legătura. (*N.t.*)

Cu IUBIRE nu mai ai nevoie de INSULTA.WAV. Anumite fonturi vor deveni de asemenea redundante. CUVINTEURATE12, DENIGRARE10 sau DURITATE, chiar dacă e doar 7, nu vor fi necesare pentru comunicare. Într-adevăr, IUBIRE va face comunicarea mai semnificativă și plăcută.

— IUBIRE este un program pe care este nevoie să-l upgradez? întrebă clientul.

— IUBIRE nu este static, răspunse reprezentantul de service. Este un program dinamic, care crește mereu și se upgradează singur. Odată ce ai instalat IUBIRE și se rulează, el copiază un modul sau o bucată a sa în fiecare **H**ard drive, **E**-mail **A**nd **R**emote **T**erminal (HEART) [INIMĂ] cu care vine în contact. Aceste dispozitive externe rulează orice versiune a lui IUBIRE pe care o au. Ele returnează un modul al versiunii lor de IUBIRE către INIMA ta.

De aceea avem IUBIRE ca shareware. De fiecare dată când împărtășești un pic din versiunea ta, primești puțin din a altcuiva. Upgrade-urile îți vin astfel automat, iar programul continuă să crească. INIMA ta poate învăța și se poate dezvolta din ceea ce au învățat alte INIMI.

— Care este primul pas, întrebă clientul, pentru a mă asigura că este instalat și rulează cum trebuie?

— Întâi, spuse reprezentantul, e nevoie să te asiguri că INIMA ta este deschisă. Apoi e nevoie să fii dispus să deschizi COMUNICARE.DOC, pentru că IUBIRE nu poate funcționa fără COMUNICARE.

În al doilea rând, există unele programe cu care IUBIRE este incompatibil, ca DURERETRECUTA.EXE, RANCHIUNA.EXE, RESENTIMENT.DOC și NEINCREDERE.EXE, așa că apelând IERTARE.EXE va fi de ajutor. Deși ele pot rămâne în memorie, nu vor mai fi distrugătoare.

— Mulțumesc, spuse clientul fericit, încrezător acum că poate instala și rula IUBIRE în INIMĂ.

— Ține minte, spuse reprezentantul de service, ca și cum i-ar fi citit gândurile, este nevoie să te conectezi la alte INIMI pentru a-ți obține upgrade-urile și a menține IUBIRE la un nivel de funcționare corespunzător. În plus, INIMA de la care lucrezi trebuie să fie îngrijită cum se cuvine. Trebuie să IUBEȘTI INIMA ta înainte ca ea să poată IUBI altele.

— Cum pot face asta? întrebă clientul.

— Întâi, găsește directorul numit AUTOACCEPTARE, răspunse reprezentantul. Fă clic pe fișierele numite AUTOIERTARE.DOC, STIMADESINE.TXT, INTELEGEVALOAREA.TXT și BUNATATE.DOC. Apoi copiază-le în directorul INIMAMEA. În final, trebuie să găsești și să ștergi AUTOCRITICA.EXE din toate directoarele. Pe acesta nu mai vrei să-l vezi niciodată.

— Hei! strigă clientul. Uită-te aici! INIMAMEA se umple cu niște fișiere minunate. ZAMBESTE.JPG deja rulează. În timp ce mă uit, pot resimți CALDURA.JPG, LINISTE.EXE și MULTUMIRE.TIF cum sunt copiate în INIMAMEA. Mă simt minunat.

— Bravo, spuse reprezentantul de service. Acum ai IUBIRE instalat și rulează. Dar este un ultim lucru pe care să-l ții minte. IUBIRE este freeware și funcționează eficient numai când este share-uit [împărtășit]. Asigură-te că le dai, pe el și diferitele lui module, fiecăruia care contactează INIMA ta, deoarece, în schimb, ei îți vor returna niște module cu adevărat frumoase. Imaginează-ți doar fiecare INIMĂ din lume rulând IUBIRE.

— Mulțumesc, răspunse clientul, nerăbdător să intre în program și să descopere mai mult despre IUBIRE.

Povestea 66
Aprecierea reciprocă

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- A nu putea să-ţi apreciezi semenii
- A nu putea să vezi abilităţile şi resursele altora
- Aroganţă
- Egocentrism
- Automulţumire

Resurse dezvoltate
- A învăţa să respectaţi ceea ce alţii au şi sunt
- A dezvolta o apreciere a abilităţilor altora
- A vedea nevoia de schimbare

Obiective propuse
- Ascultaţi-i pe alţii.
- Apreciaţi cealaltă persoană pentru ceea ce este.
- Fiţi mai puţin automulţumiţi.
- Fiţi deschişi la a învăţa de la alţii.

Un profesor universitar şi soţia lui au decis să facă o croazieră în Caraibe — vacanţa visurilor lor — după pensionarea lui. În ultima sa zi de lucru, profesorul şi-a împachetat servieta şi a plecat de la universitate. Deşi îi pasiona gândul călătoriei, nu era uşor să lase în urmă o viaţă de muncă. Profesorul era obişnuit să stea în faţa studenţilor săi, impresionându-i atât cu profunzimea, cât şi cu vastitatea cunoştinţelor sale.

Poate nu a văzut necesitatea de a pune stop. Poate îi lipsea înțelegerea pentru a aprecia cum reacționau alții la pedanteria sa. În orice caz, nu pierdea nicio ocazie de a pontifica.

— Spune-mi, îl întrebă pe îngrijitor în timp ce erau conduși în cabina unde urmau să fie cazați la bordul navei, ai studiat vreodată psihologia?

Când băiatul a răspuns că nu, profesorul a întrebat:

— Cum se poate asta? Lucrezi într-un domeniu cu oamenii. Cu siguranță ai nevoie să înțelegi cum gândesc și se comportă oamenii, nu numai să îți faci munca, dar și să înțelegi mai mult despre viață. Detest să spun asta, dar dacă nu ai studiat psihologia, ți-ai pierdut jumătate din viață.

Pe punte se apropie de un marinar care fluiera vesel în timp ce lustruia alămurile.

— Ai studiat filosofia? se interesă profesorul.

— Nu, domnule, spuse marinarul, curtenitor. Sunt mulțumit cu ce fac. Sunt plătit ca să văd lumea. De ce aș avea nevoie să studiez... ce era... filosofia?

— Studiind filosofia, răspunse profesorul, ai ști mai multe despre sensul vieții. Ai înțelege mai în adâncime experiențele pe care le trăiești. Ai fi capabil să discuți cu alte persoane la un nivel intelectual. Dacă nu faci asta, îți pierzi jumătate din viață.

O zi sau două mai târziu, profesorul întâlni un alt marinar. Acesta se sprijinea pe pupă, pescuind într-un golf în care ancorase vasul.

— Ai studiat antropologia? îl întrebă pe modestul băiat.

Când omul răspunse că nu, profesorul îi spuse cum cunoștințele despre alte popoare și culturi i-ar îmbogăți foarte mult călătoriile și drumurile în insule exotice.

— Dacă înveți despre triburile din teritoriile pe care le vizitezi, experiențele tale vor fi mai bogate, spuse el. Antropologia te va învăța despre ritualurile, ceremoniile mortuare, legendele și folclorul băștinașilor pe care îi întâlnești. Vei putea să comunici mai bine cu ei. Fără să faci asta, îți pierzi jumătate din viață.

Deloc surprinzător, reputația profesorului s-a răspândit cu repeziciune peste tot pe micul vapor. Marinarii și echipajul de la cabine îl evitau, de groază să înfrunte întrebările și prelegerile sale.

Apoi, într-o noapte neagră ca smoala, în mijlocul unei mări fără margini, lovi un uragan. Izbită de vânturile puternice și apele zdrobitoare, carena micului vas scârțâia și trosnea sub forța furioasă a naturii. Profesorul și soția sa și-au pus vestele de salvare și au alergat spre bărcile de salvare, unde marinarii organizau pasagerii în pregătirile pentru abandonarea navei. Un marinar, văzându-l pe profesor clătinându-se prin beznă și stropi, îl întrebă pe învățatul domn:

— Ați studiat înotul?

— Nu, spuse profesorul cel îngrozit, apucând strâns balustrada cu o mână și ținându-și soția cu cealaltă.

— Ce păcat, spuse marinarul. Dacă vaporul se scufundă, s-ar putea să vă pierdeți *întreaga* viață.

Povestea 67
A învăța să-ți pese

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Dificultăți în relația părinte–copil

- Lipsa de dragoste şi grijă
- Lipsa de voioşie şi fericire
- Supărare
- Furie

Resurse dezvoltate
- A învăţa să vă pese de voi
- A găsi fericirea
- Gestionarea supărării şi furiei
- Dezvoltarea abilităţilor relaţionale

Obiective propuse
- Este posibil să înfrângeţi supărarea.
- Fericirea poate fi atinsă.
- Relaţiile pot fi refăcute.
- Grija iubitoare este baza pentru relaţiile bune.

Era odată o fetiţă tare nefericită. Nefericirea ei era din aceea care se infiltrează în fiecare celulă şi îţi opreşte gura să dorească să vorbească şi picioarele să vrea să se mişte. Chiar şi cele mai luminoase zile păreau jalnice sau fără sens. Fetiţei nu-i plăcea cum se simte, dar nu ştia cum să schimbe asta, ceea ce o făcea chiar mai nefericită.

Fetiţa nu înţelegea cu adevărat de ce era atât de tristă. Tot ce ştia era că tatăl ei, cu care locuia acum, nu părea să ţină la ea. Nu avea timp niciodată pentru ea şi nu-i arăta niciodată dragostea şi atenţia la care râvnea. Ei nu râdeau şi nu glumeau ca alte familii. Nu avea timpul sau interesul să o înveţe toate lucrurile pe care un copil are nevoie să le înveţe ca să se pregătească pentru vârsta adultă. Nu se jucau niciodată împreună.

Fusese destul de greu când mama ei murise. Deși i se spusese că se va întâmpla, ea nu a vrut niciodată să creadă. Când mama chiar a murit, fetița s-a simțit deodată foarte singură și fără niciun sprijin. La început a simțit că a pierdut o mamă, dar acum se simțea ca și cum și-ar fi pierdut și tatăl deopotrivă. Putea să *înțeleagă* că și lui trebuie să-i lipsească mama, dar durerea lui se *simțea* ca o respingere personală a ei.

În anii care au urmat morții mamei, corpul ei s-a schimbat din unul al unui copil în unul al unei adoloscente. Dar ea simțea că nu crescuse emoțional sau spiritual, deoarece nu învățase cum să crească de la o mamă și un tată.

Într-o zi, în singurătatea și nefericirea sa, a plecat de acasă, fără să știe unde se duce. Se plimba, pur și simplu. Oriunde, în afară de acolo unde era, s-ar fi simțit mai bine. Pașii au condus-o pe alei, prin poieni și în pădure, unde, după un timp, a ajuns într-un luminiș. S-a așezat pe un buștean la liziera pădurii, rumegând la gândurile ei melancolice.

Pe când stătea liniștită cugetând, o pereche de ursuleți care apăru în luminiș îi atrase atenția. Puii începură să se joace, fugărindu-se unul pe celălalt. Apoi se dădură rostogol. După care începură doar să se joace de-a joaca. Privindu-i, simți cum o delectare copilărească îi înalță inima și îi întrebă pe ursuleți dacă poate să li se alăture. Curând, toți trei se rostogoleau printre mormăituri de râs, iar sunetul veseliei ei o surprinse, pentru că își putea cu greu aduce aminte de ultima dată când îl auzise. Într-adevăr, nu își putea aduce aminte să se fi simțit vreodată atât de voioasă.

Dar voioșia ei se sfârși brusc, căci o umbră întunecată, amenințătoare, se lăsă peste poiană. Privind în sus, văzu forma impunătoare, înfricoșătoare, a unei ursoaice-mamă.

Între timp, acasă, tatăl se îngrijoră, nevăzându-și fiica toată ziua. Când nu a venit acasă în acea noapte și nici în ziua următoare, s-a îngrijorat și mai rău, dar, încă slăbit de durere, nu și-a transformat îngrijorarea în acțiune. Până la urmă, neliniștea a avut câștig de cauză și a pornit să își caute fiica.

I-a depistat urmele în pădure, ajungând la poiana unde stătuse ea pe buștean. Găsindu-i urmele amestecate cu cele ale unui urs adult și a doi pui, deveni cu adevărat îngrijorat. Ce se întâmplase? O omorâseră urșii? Ar putea să mai suporte o pierdere?

Se duse pe urmele celor patru până la o peșteră, dar ursoaica, întotdeauna vigilentă din cauza puilor ei, detectă că mirosul lui se apropia. Mânând ușor puii și fata înapoi în peșteră, îl atacă pe tatăl fetei și îl goni de pe teritoriul ei.

Întors în sat, acesta apelă la judecata înțeleptului locului, care era cunoscut pentru cunoștințele sale și capacitățile tămăduitoare. Înțeleptul grăi către tată:

— Pot să-ți ofer un sfat, dar nu există nimeni altcineva care să o poată aduce pe fiica ta înapoi în afară de tine. Asta este responsabilitatea ta ca tată al ei. Fiica ta are nevoie de grijă. Ea are nevoie de experiența de a crește și a se juca. Ursoaica și cu puii ei i-au asigurat ceea ce tu nu ai fost în stare. De-aia stă ea acolo. Dacă o vrei înapoi, trebuie să urmezi modelul lor. Trebuie să îi dai dragostea pe care i-au arătat-o ei.

Întâi a mers la peșteră și a insistat pe lângă fiica lui să se întoarcă, dar, fiind fericită unde se afla, aceasta a ales să rămână acolo. Ca și cum ar fi fost conștientă, ursoaica se ridică pe labele din spate și mormăi. Tatăl se grăbi să plece.

Dar când ajunse acasă era furios. Asta a fost o surpriză pentru el, căci simțise durere atât de mult timp, încât credea că este singura emoție pe care o mai putea resimți. Intensitatea noului sentiment îl ajută să înțeleagă cât de mult ținea la fiica sa. Ce s-ar fi făcut fără ea?

Își luă arcul și săgețile și se îndreptă înapoi spre peșteră, gata să omoare ursoaica și să-și revendice fiica. Pe măsură ce se apropia în liniște printre copaci, își văzu fiica jucându-se fericită cu urșii. Cum ar fi putut ucide urșii? Cum ar fi putut distruge ceea ce îi aducea ei atâta fericire? Nu îi dădeau ei ceea ce el nu reușise să-i asigure?

Își coborî arcul cu săgeata și se retrase. Merse acasă cufundat în gânduri, întrebându-se cum să-și păstreze fiica fericită *și* să o facă să se întoarcă, de bunăvoie, când o albină începu să bâzâie enervant împrejurul lui. Acesta era răspunsul! Urmări albina până la stupul ei, aprinse un foc fumegător din frunze verzi direct dedesubtul lui, iar când albinele se calmară, scoase niște miere.

Tatăl duse mierea la peștera ursului, o puse pe o piatră și se retrase. Se adresă ursoaicei, zicând:

— Ți-am adus o ofrandă de mulțumire. Am văzut felul în care ai avut grijă de fiica mea și am învățat ce trebuie să fac pentru a-i arăta cât de mult o iubesc. Te rog acceptă în dar această miere ca semn de gratitudine.

Ursoaica ieși din peșteră, gustând întâi cu precauție mierea. Era bună și, întrucât cadoul era acceptabil, își chemă puii și pe fată. În timp ce urșii mâncau, tatăl și fiica se regăsiră și se împăcară.

Apoi tatăl văzu ceva ce nu observase înainte. Fetița sa crescuse, devenise o tânără. Se ținea înaltă, cu încredere, mândrie și veselie. Văzu cum dragostea și atenția erau atât de necesare pentru creșterea și maturizarea ei. Putea să se simtă prost pentru ce nu-i dăduse, așa cum credeau unii săteni că ar fi trebuit. Putea să îi caute iertarea. Putea să încerce să repare sau putea decide să se bucure de relația lor de aici înainte. Poate că exista câte puțin din fiecare în gândurile și sentimentele sale, dar știa că ceea ce conta era că erau din nou împreună.

— Urșii m-au învățat multe lucruri, îi explică tânăra tatălui. Ei mi-au arătat cum trebuie să avem grijă unul de altul. Dacă avem grijă unul de celălalt, suntem într-adevăr tată și fiică. Dacă ne pasă unuia de celălalt, suntem o familie. Dacă ne pasă, putem fi prieteni unul cu celălalt, și cu urșii.

Tatăl se simțea mândru de fiica sa. El însuși nu ar fi putut-o exprima mai bine.

Povestea 68
A învăța să dai mai mult

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Frică
- Furie
- Pierdere
- Egocentrism

Resurse dezvoltate
- A folosi puterea rațiunii
- A dezvolta abilitatea de a schimba emoțiile
- A dezvolta abilitatea de a schimba gândurile
- A vă folosi resursele personale
- A practica arta compasiunii

Obiective propuse
- Pacea interioară poate fi atinsă.

- Dați-vă singuri putere.
- Este posibil să te adaptezi pierderii.
- Deprindeți atenția centrată pe alții.

Într-o noapte o profesoară de meditație se întoarse acasă și găsi ușa apartamentului ei întredeschisă. Recapitulându-și plecarea ei mai devreme în acea zi, se gândi în sinea ei:

— În mod sigur am închis și încuiat ușa înainte de a pleca.

Era o persoană retrasă și existau lucruri pe care îi plăcea să le țină pentru ea, ascunse de alții.

Intră cu precauție și se trezi față-n față cu un spărgător. La început a fost străbătută de un fior de frică. O va ataca? Respiră adânc, inima îi bătea puternic și tremura din tot corpul.

— Înfruntă-ți frica, se trezi spunând.

Citise și auzise asta spus înainte. Într-adevăr, era ceva ce ea le preda deseori cursanților săi. Acum avea șansa să pună aceste cuvinte în practică pentru ea însăși.

Pregătirea ei punea accent și pe compasiune, iar acum le preda tocmai asta studenților.

—Pune-te-n locul lui, își reaminti ea.

Nu era ușor să se elibereze de frica ei concentrată pe propria persoană și să înceapă să simtă empatie pentru acest intrus în intimitatea ei, dar încercă totuși.

— Trebuie să fii în mare dificultate, îi spuse ea hoțului, pentru a vrea să iei averea altcuiva. Vino, stai jos și bea o cafea. Poate există căi prin care să te pot ajuta.

În timp stăteau ei și vorbeau, află despre hoț și viața sa. Descoperi că era șomer, avea o familie tânără de întreținut și era disperat să le asigure hrană și îmbrăcăminte. Spărgătorul, se gândi ea, devine profesorul meu. El o învăța lucruri importante despre frică. Întâi, ajungând să cunoască și să înțeleagă obiectul temut, îi mai trecuse din frică. Hoțul era o persoană ca și ea, mânată de propriile temeri și griji. Și el era speriat și vulnerabil. Este ușor să-ți fie frică de ceea ce nu înțelegi, se gândi ea. În general, cu cât știm mai mult despre cineva sau ceva, cu atât mai puțin trebuie să ne temem. În al doilea rând, descoperi că prin concentrarea atenției ei pe altcineva, nu mai era la fel de conștientă de senzațiile din propriul său corp. Dar când gândurile i se întorceau la situația ei, frica izbucnea din nou.

În ciuda acestei noi conștientizări, tot avea probleme în a scăpa de sentimentele ei. Știind ce să faci nu înseamnă a avea capacitatea să o și faci. Emoțiile ne dictează câteodată acțiunile. Începu să se simtă furioasă că hoțul încerca să profite de ea. Ea se străduise să fie un om bun. Avea foarte puține bunuri ale ei. De ce să ia cineva puținul pe care îl avea? De ce i s-ar permite să iasă cu bine din asta? Cum îndrăznește?!

Cu aceste gânduri, fălcile i se încleștară, corpul i se încordă și-și văzu degetele strângându-se, formând pumni. Voia să-i dea o lecție. Îi va plăti pentru ce a făcut. Va chema poliția și va vedea că se face dreptate.

Apoi începu să reflecteze că, eventual, ar putea învăța din aceste gânduri și sentimente. Poate că hoțul a creat o experiență care i-ar putea înlesni ei dezvoltarea. Ea era profesoară, nu numai de meditație, dar și de filosofie a meditației. Își învăța cursanții despre nevoia de a fi detașat de averea materială. Îi învăța despre natura nepermanenței.

— Nimic nu durează veșnic, spunea ea deseori. Mai devreme sau mai târziu, orice încetează să existe, și ce contează în tabloul de ansamblu dacă a fost un pic mai devreme?

După ce își termină cafeaua, adună haine, pături și alimente, apoi i le înmână hoțului.

— Iată, te rog ia astea acasă pentru familia ta.

Când omul a plecat, ea a rămas cu picioarele încrucișate pe podeaua casei ei acum golite și a început să mediteze.

În acest timp, hoțul nu se îndepărtă prea mult și deja începu să se simtă vinovat. Era ușor să iei lucruri de la cineva pe care nu-l cunoști. Acum că o cunoscuse pe femeie, se simțea ca și cum ar fi furat de la un prieten.

„Nu așa vreau să trăiesc", se gândi în sinea lui. Se întoarse pe urmele pașilor săi și lăsă fără să facă zgomot bunurile profesoarei pe treptele din fața ușii. În drum spre casă se gândi la alte moduri în care să-și întrețină familia.

În apartamentul ei, profesoara de meditație privea afară pe geam. Apusul arunca o puternică lumină aurie care părea să lumineze nu numai cerul, dar și sufletul ei. Noaptea se așternea tăcută și adormită spre orizont. Stelele sclipeau ca niște puncte liniștitoare de căldură într-o mare de întuneric. În ciuda pierderii ei, avea un sentiment de liniște interioară și fericire. Absorbită de priveliștea din fața ochilor, se gândi:

— Aș vrea să-i fi dat sărmanului om mai mult. Aș vrea să-i fi dat asta.

Povestea 69
Luați-o de mână

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Frică

- Depresie
- Confruntarea cu necunoscutul
- O tendință de a fi „clinic“ în relații

Resurse dezvoltate
- A dezvolta arta de a fi grijuliu
- A manifesta bunătate
- A fi cald și uman

Obiective propuse
- Empatia poate fi vindecătoare.
- Grija poate ușura frica.
- Bunătatea poate diminua depresia.
- Înțelepciunea vine din combinarea cunoștințelor cu pasiunea.

Într-un salon de spital o pacientă zăcea foarte bolnavă, atât de bolnavă, încât începuse să renunțe la orice speranță. Boala ei rămânea nediagnosticată. Numai asta în sine și era un motiv suficient pentru frică. Nimeni nu părea să știe ce e cu ea. Dacă nu știau ce are, cum puteau s-o trateze? Și dacă nu puteau s-o trateze, starea ei va continua să se deterioreze și era posibil să moară? Cu siguranță nu manifestase niciun semn de vindecare. Nimic din asistența care îi fusese oferită până acum nu funcționase. Nu era de mirare că începuse să dispere.

În alt pavilion al spitalului, profesorul și rezidenții săi tocmai încheiaseră vizita, iar acum discutau cazul fiecărui pacient. Profesorul conducea ședința, oferind sfaturi din anii numeroși de cunoștințe și experiențe acumulate.

— Ce face doamna Smith? se interesă el de femeia rămasă nediagnosticată.

— Nu îi merge mai bine, spuse rezidentul care o avea în grijă. Am făcut tot ce puteam. Indiferent de ce fac, nu putem descoperi ce are. Nu răspunde la niciun tratament, iar starea ei s-a deteriorat. Și, peste toate celelalte, devine depresivă.

— Ce ați făcut? întrebă delicat profesorul.

— Pentru început, i-am luat temperatura, care era normală, spuse rezidentul.

— Ce altceva? întrebă profesorul.

— I-am luat tensiunea, care este, de asemenea, în limite normale, spuse rezidentul.

— Ați mai făcut ceva? întrebă profesorul.

— Da, răspunse rezidentul. I-am luat sânge și am făcut analize complete. Patologul nu a putut găsi nimic anormal.

— Continuați, îl încurajă profesorul. Ați mai făcut ceva?

— Radiografii. Radiologul le-a studiat temeinic. Toate radiografiile păreau în regulă. Structura scheletului ei pare să fie sănătoasă.

— Înțeleg, spuse profesorul cu o privire de înțelepciune tăcută reflectată în ochii săi. Continuați.

— I-am făcut un RMN și un CT. Încă o dată, toate rezultatele sunt negative. Suntem total derutați cu privire la ce este în neregulă, și chiar mai derutați de ce nu începe să îi fie mai bine.

Profesorul își propti coatele pe birou și își luă capul în mâini îngândurat. Reflectă tăcut câteva momente, apoi vorbi domol:

— I-ați luat temperatura, tensiunea și analize de sânge. I-ați făcut, de asemenea, radiografii și RMN și CT. Nu ați găsit nicio anomalie la niciuna dintre aceste investigații, dar observați în continuare că starea i se înrăutățește și pacienta chiar devine depresivă. Ridică încet ochii, se uită la fix la rezident și întrebă:

— Dar de mână ați luat-o?

Povestea 70
Povestea compasiunii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Dificultăți interpersonale
- Panică
- Dezastrele vieții
- Egocentrism

Resurse dezvoltate

- A învăța să vă pese de alții
- A învăța să vă pese de voi înșivă
- A nutri compasiune

Obiective propuse

- Evitați egocentrismul.
- Apreciați compasiunea.
- Acordați timp și grijă.

A fost odată, demult, o insulă unde trăiau toate Însușirile Umane. Asta era mult înainte ca ele să sălășluiască în oameni și mult înainte ca noi să le clasificăm drept bune sau rele. Ele existau pur și simplu, fiecare cu propriile caracteristici. Într-adevăr, fiecare era la fel de unică individual cum sunt și oamenii. Poate că de aceea s-au adunat în cele din urmă.

Pe insulă trăiau Optimismul, Pesimismul, Cunoașterea, Prosperitatea, Vanitatea și Compasiunea. Bineînțeles că trăiau acolo și altele. Într-o zi s-a anunțat că insula se scufundă. Panica a izbucnit când Însușirile au auzit vestea. Alergau care-ncotro, ca niște furnici cărora le-a fost distrus mușuroiul. După un timp Însușirile au început să se liniștească și să planifice anumite acțiuni pozitive. Trăind pe o insulă, cele mai multe dintre ele aveau bărci, așa că toate și-au pus vasele la punct și și-au organizat plecarea.

Compasiunea nu era pregătită. Nu avea barca ei personală. Probabil că o împrumutase sau o dăduse cuiva în anii trecuți. Își amână plecarea până în ultimul moment posibil, ca să le ajute pe celelalte să fie gata. Compasiunea se hotărî să ceară ajutor.

Prosperitatea tocmai desfăcea parâma de la cheiul din fața conacului său. Barca ei era mare, echipată cu cele mai moderne tehnologii și mijloace de navigație. A călători cu ea ar fi fost un voiaj confortabil.

— Prosperitate, strigă Compasiunea, pot să vin cu tine?

— În niciun caz, răspunse Prosperitatea. Barca mea e plină. Am petrecut zile întregi să înghesui în ea tot aurul și argintul meu. Abia a mai fost loc pentru mobila antică sau colecția de artă. Nu am loc pentru tine.

Compasiunea decise să o întrebe pe Vanitate, care trecea într-un vas complicat și frumos.

— Vanitate, mă ajuți, te rog?

— Îmi pare rău, spuse Vanitatea, nu te pot ajuta. Te-ai uitat la tine? Ești udă și murdară. Imaginează-ți ce mizerie ai face pe punțile mele curate.

Compasiunea văzu Pesimismul luptându-se să-și împingă barca în apă. Puse mâinile pe pupă, ca să ajute, împingând în timp ce el trăgea. Pesimismul se lamenta la nesfârșit. Barca era prea grea, nisipul era prea moale, iar apa era prea rece. Era o zi mizerabilă pentru a ieși pe mare. Nu li s-a dat avertismentul cu suficient timp înainte, iar insula nu ar trebui să se scufunde. De ce i se întâmplau întotdeauna toate lui?

S-ar putea să nu fi fost cel mai de dorit companion, dar situația Compasiunii devenea disperată.

— Pesimism, mă lași să vin cu tine?

— O, Compasiune, ești așa de bună să navighezi cu mine. Grija ta altruistă mă face să mă simt și mai vinovat și nefericit. Imaginează-ți dacă un val ne-ar scufunda și tu te-ai îneca. Cum crezi că m-aș simți? Nu, nu pot să te iau.

Optimismul era una dintre ultimele bărci care pleca în larg. Nu crezuse toată această nebunie și disperare cu insula care se scufundă. Cineva cu siguranță va găsi o soluție înainte să se scufunde. Compasiunea îl strigă, dar Optimismul era prea ocupat să se uite înainte și să se gândească la următoarea destinație pentru a auzi. Compasiunea strigă din nou, dar pentru Optimism nu exista să privească înapoi. Lăsase trecutul în urmă și naviga spre viitor.

Chiar când Compasiunea începuse să dispere, auzi o voce:

— Vino, te iau eu.

Compasiunea se simțea atât de obosită și vlăguită, încât se prăbuși în barcă și adormi aproape instantaneu. Dormi tot drumul, până când comandantul vasului anunță că au ajuns la uscat și că putea să debarce. Era atât de recunoscătoare și încântată la culme că i se oferise o călătorie ferită de pericole, încât îi mulțumi cu căldură și sări pe țărm. Îi făcu semn de rămas-bun în vreme ce el naviga pe drumul său. Abia atunci își dădu seama că uitase să-l întrebe de numele său.

Întâlnindu-se cu Cunoașterea pe țărm, întrebă:

— Cine a fost cel care m-a ajutat?

— A fost Timpul, răspunse Cunoașterea.

— Timpul? întrebă Compasiunea. De ce m-ar fi ajutat Timpul când nimeni nu a făcut-o?

Cunoașterea zâmbi și răspunse:

— Pentru că numai Timpul este capabil să înțeleagă cât de mare este Compasiunea.

Povestea 71
A-i da cuiva ceea ce îi este necesar

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Capacitatea de a trata o relație de ajutor
- Când a-ți păsa nu e de ajuns
- Când cunoașterea și abilitățile nu sunt suficiente
- Incapacitatea de a asculta în mod adecvat

Resurse dezvoltate

- A ne forma abilități eficace de ascultare
- A învăța să observăm cu perspicacitate
- A învăța de la alții
- A da cuiva ceea ce îi este necesar

Obiective propuse

- Ascultați cu inima *și* mintea.

- Dați din cunoașterea, abilitățile și compasiunea voastră.
- Dați-le semenilor voștri ceea ce au nevoie.

O tânără a abordat odată un medic înțelept și faimos pentru a vedea dacă ar putea deveni ucenica lui. Dorea să învețe, în special despre știința medicinei. Voia să-i ajute pe alții și să le ușureze suferința. Medicul constată motivația ei plină de compasiune ca și înțelegerea ei că atitudinea plină de grijă nu este de ajuns. Trebuiau și abilitățile necesare.

— Nu, spuse el la început, nu te voi lua. Continuă să explice: Ești prea tânără. Nu ai experiența vieții. Momentul nu este cel potrivit.

Tânăra nu era însă pregătită să fie respinsă. A insistat, negociind cu doctorul să o lase să facă o încercare. Chiar și o perioadă limitată ar fi deocamdată de ajuns. Să aprecieze el după aceea dacă e pregătită.

Medicul cedă, iar ea deveni ucenica lui temporară. În primele câteva săptămâni stătu alături de el, observând îndeaproape tot ce făcea. Săptămânile se transformară în luni, iar lunile în ani. Ea studie în detaliu diferitele tipuri de medicamente pe care le folosea el, atât naturale, cât și fabricate. Învăță despre boli și află ce tratamente sunt aplicabile căror afecțiuni. Nu numai că-l urmărea pe medic cu sârguință pe durata orelor sale de consultații, dar noaptea studia din colecția mare de cărți aflată în biblioteca lui. Treptat dobândi cunoștințele necesare.

Medicul nu avea niciun dubiu că ea *știa* ce trebuie să știe despre domeniul ei. El mai știa că vindecarea și compasiunea înseamnă mai mult decât cunoștințe. Înseamnă mai mult decât să dai din depozitul de informații aflat în băncile noastre de memorie și din diferitele abilități profesionale pe care le-am învățat. Compasiunea și vindecarea au de-a face și cu a da din inimă.

Încrezătoare în cunoștințele ei, ucenica și-a întrebat mentorul medical de mai multe ori dacă i-ar permite să trateze un pacient. Fiecare astfel de cerere a întâmpinat un refuz, până când doctorul a declarat:

— Iată un om care are nevoie de tratament.

Tocmai trecuseră prin sala de așteptare în biroul doctorului. Așa cum era obiceiul lui, în drumul său observa atent pacienții care așteptau. Când intră în cabinetul de consultații cu ucenica sa, spuse:

— L-ai observat pe primul bărbat care stătea la rând?

— Da, răspunse ucenica.

— Bine, spuse doctorul, zi-mi despre afecțiunea lui și despre tratamentul pe care i-l recomanzi.

Studenta era blocată. Ar fi fost capabilă să-l descrie pe el și cum era îmbrăcat, dar nu ar fi putut formula un diagnostic sau schița un tratament.

— Păcat, spuse medicul blând. Ai fi putut observa că este un pacient care are nevoie de rodii.

Ucenica prinse oportunitatea cu înfocare.

— Domnule doctor, spuse, ați observat pacientul cu perspicacitate, ați pus diagnosticul și chiar știți ce să-i prescrieți tratamentul. Lăsați-mă să i-l administrez eu.

Spre surprinderea ei, doctorul a fost de acord. Ea îl chemă pe pacient în cabinetul de consultații. Când se așeză pe scaun, îi spuse:

— Știu care e problema ta. Ai nevoie de rodii.

Omul sări din scaun.

— Rodii! strigă el și fugi din cabinet.

În timp ce pacientul trântea ușa după el, ucenica întrebă:

— Ce n-a mers cum trebuie? De ce n-a acceptat ce am vrut să-i prescriu?

Doctorul zise calm:

— Așteaptă. Se va ivi un alt prilej. Vei avea ocazia să înveți din această experiență.

Câteva luni mai târziu, în timp ce intrau în cabinet și închideau ușa, doctorul îi spuse ucenicei lui:

— Ai văzut-o pe bătrânica din sala de așteptare?

— Nu, răspunse ucenica, ezitând să spună că o văzuse și să i se spună cât de puțin a observat la ea.

— Păcat, spuse doctorul. Dacă ai fi făcut-o, ai fi observat că este o pacientă care are nevoie de rodii.

O chemă înăuntru, o pofti amabil să ia loc și se așeză aproape de ea.

— Acum spuneți-mi, cu ce vă pot ajuta?

Pacienta i-a descris medicului problema pe care o avea. El a ascultat atent. A făcut asta cu empatie, dând din cap aprobator ca unul căruia îi pasă cu adevărat. Nu a întrerupt-o. A ascultat pur și simplu tăcut povestea ei.

Abia după aceea a început să vorbească:

— Am ascultat ce mi-ați spus. Cred că tratamentul dumneavoastră trebuie să includă ceva care este natural, sănătos și tonic. Să mă gândesc. Trebuie să fie rotund, cu pulpă înăuntru. Poate că lămâile sunt ceea ce vă trebuie.

Observând o ușoară zvâcnire în colțul gurii, ca și cum ar fi reacționat la gustul unei lămâi acre, continuă:

— Nu, lămâile sunt prea acide. Nu de asta aveți nevoie. Poate portocale. Dar portocalele pot fi prea dulci. Cred că nu au eventual culoarea și consistența potrivită.

Făcu pauză un moment, ca și cum ar fi examinat problema cu mare seriozitate.

— Stați să văd. Aha. Știu ce va fi de cel mai mare ajutor. Dacă includeți rodiile în mod regulat în regimul dumneavoastră, veți începe curând să vedeți o ameliorare.

Femeia se ridică cu un zâmbet pe față. Îi luă medicului mâna, îi mulțumi cu emfază și plecă fericită.

Ucenica abia aștepta să o vadă plecată.

— Care e diferența? întrebă ea. Când am prescris eu rodii, omul mi-a respins sugestia și a țâșnit afară din cabinet. Dar femeia nu mai contenea cu mulțumirile pentru același tratament.

Doctorul își privi ucenica răbdător și spuse:

— La fel de mult ca de rodii, avea nevoie de timp și înțelegere.

Exercițiu

Folosiți-vă carnețelul pentru a consemna propriile povești despre cultivarea compasiunii. Accentul cade aici pe povești despre empatie; amabilitate; considerație pentru alții; și grijă autentică, umană. Întrucât aceste calități sunt centrale în toate interacțiunile interpersonale, fie că sunt profesionale, sociale, recreaționale, familiale sau conjugale, poveștile pot include câteva caracteristici:

1. Descoperirea și dobândirea de compasiune și grijă.
2. Cultivarea sau dezvoltarea acestor calități.
3. Aplicarea lor pentru a obține niște relații eficiente, fericite.

Nu notați doar firul poveștii, ci și emoțiile, căci aceste povești sunt despre inimă.

CAPITOLUL 11

Dezvoltarea înțelepciunii

Atât psihologia, cât și psihoterapia accentuează tot mai mult dezvoltarea unei „viziuni mondiale“ ca ingredient important pentru o existență psihică sănătoasă. Viziunea mondială se referă la o filosofie în care oamenii se văd pe ei înșiși ca parte a unui tablou mai larg, în contrast cu o perspectivă individuală, orientată spre interior și reducționistă. Menținând o perspectivă care privește spre exterior și văzându-se pe sine ca parte a unui întreg interactiv (oricare ar fi acea filosofie anume) îi îngăduie unei persoane să dezvolte un mai mare înțeles și sens al scopului în viață.

Eu definesc înțelepciunea în contextul unui scop terapeutic ca fiind alcătuită din câteva componente. În primul rând, înțelepciunea se referă la dobândirea de cunoștințe și informații, dar numai cunoștințele nu fac în mod necesar pe cineva înțelept sau nu asigură esențialul pentru o filosofie sănătoasă asupra vieții. În al doilea rând, înțelepciunea include experiență: cunoștințe care merg mai adânc decât intelectul și încorporează o înțelegere a capului și a inimii deopotrivă. În sfârșit, înțelepciunea ar trebui să fie practică și aplicată în propriul nostru beneficiu și în beneficiul semenilor noștri. Poveștile din acest capitol vorbesc despre cum să dobândim și să dezvoltăm atât cunoștințe, cât și experienţă despre noi înşine şi relaţiile noastre cu lumea, într-un mod care să ne permită să ducem un stil de viaţă apreciat şi chibzuit.

Povestea 72
Râul vieţii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Călătoria vieţii
- Obstacole şi provocări
- Stadiile dezvoltării
- Dorinţa de a atinge un ţel sau destin

Resurse dezvoltate
- A accepta fluxul şi refluxul vieţii
- A dezvolta o filosofie sau o viziune mondială
- A aprecia diferitele stadii de dezvoltare
- A primi şi a da

Obiective propuse
- Găsiţi-vă timp pentru a aprecia.
- Găsiţi-vă timp pentru a gândi şi învăţa.
- Acceptaţi fluxul vieţii.
- Dezvoltaţi o utilă viziune mondială.
- Bucuraţi-vă de frumuseţea vieţii.
- Priviţi cu atenţie la lecţiile naturii.

La baza Marelui Canion, stăteam pe podul suspendat, privind în jos la apele puternice ale fluviului Colorado şi mi-am amintit ceva ce spunea Winnie The Pooh când stătea într-o poziție similară.

M-am gândit îndelung că un fluviu care curge ne vorbește despre călătoria vieții. La izvoare, pare deseori mic și neînsemnat în comparație cu creșterea sa potențială. Cine ar crede, privind la gurile fluviilor Mississippi sau Rin, că ele au început ca o șuviță de apă suficient de mititică pentru ca un copil să sară peste ea? Totuși, această șuviță sau acest izvor aparent nesemnificativ i-a provocat pe oameni să-i găsească originile. Exploratorii au plecat în căutarea izvorului multora dintre cele mai mărețe fluvii ale lumii — Nilul, Eufratul, Amazonul — ca și cum ar fi căutat sensul vieții înseși.

De la umilele sale izvoare, fluviul se lansează într-o călătorie cu provocări și freamăt. Fiecare picătură de apă care bolborosește la izvor nu știe ce se așterne înainte. Dar din momentul în care iese la suprafață, ea devine o parte dintr-un șuvoi inevitabil, incontrolabil, care o conduce înainte. Are toată viața în față, și ea începe o călătorie ce o va purta prin diverse stadii de viață.

O picătură individuală de apă nu poate curge ea singură. Are nevoie de alte picături de apă pentru a i se alătura în călătoria ei. Are nevoie să fie hrănită de ploile care cad din cer. Este alimentată și mărită de întâlnirile cu alte cursuri de apă. Fiecare întâlnire contribuie la creșterea și maturizarea ei ca fluviu.

După cum acesta nu își poate atinge destinul fără să *primească* de la alții, tot așa, în călătoria lui, *dă*. Apele sale dau viață la pești, păsări, animale și oameni. Culege nutrienți din solul pe care îl îmbrățișează de-a lungul țărmurilor sale. Îi poartă în aval pentru a îmbogăți pământul și a-i hrăni pe alții de-a lungul drumului.

În ciuda gentileței și generozității lui, curgerea sa nu este fără obstacole sau dificultăți. Niciun fluviu nu curge direct în mare.

El dă peste neregularități în călătoria sa. Întâlnește obstacole care îl rețin temporar sau îl forțează să se împrăștie în iazuri liniștite. În alte momente lumea se închide în jurul său. Poate fi obligat să călătorească printr-un canal îngust care îl face să năvălească și să freamăte în înaintarea lui. Dispoziția i se modifică în funcție de aceste împrejurări. Există momente pentru alergare, momente pentru dans, momente pentru bolborosit fericit și momente pentru a sta pașnic.

Cu fiecare obstacol fluviul trebuie să găsească o nouă soluție. Dacă un copac cade de-a curmezișul rutei lui, fluviul îl mătură din cale? Caută el un curs alternativ în jurul obstacolului? Se lasă el învins și stă nemișcat, devenind până la urmă stătător? Se zăgăzuiește până a urcat la un nivel de la care poate curge peste copac și se poate mișca din nou, înaintând în direcția-i proprie?

În copilăria sa, fluviul pare vesel când dănțuiește peste stânci și prundiș. În adolescență este energic și hotărât. La maturitate se lărgește, ca și cum ar vrea să-și răspândească și să împărtășească experiența, înțelepciunea și calmul.

Ritmul îi scade pe măsură ce înaintează liniștit spre mare. Întâlnindu-se, fluviul și oceanul devin una, nu numai unul cu celălalt, dar și cu toate apele planetei. Căldura soarelui evaporă apa. Ea se adună în nori, este depozitată înapoi în munți și dealuri și începe călătoria altui fluviu.

În timp ce mă uitam de pe podul suspendat la fluviul Colorado, apele se răsuciră în vârtejuri verzulii, revenind asupra lor însele, în ceea ce canoiștii numesc „valuri opritoare". Fluviul curgea cu o perseverență agresivă, luptându-se cu el însuși și împotriva lui însuși.

Când m-am uitat drept în jos și m-am concentrat asupra energiilor învârtejite și zgomotoase ale fluviului, m-am simțit prins în mișcarea lui distructivă. În timp ce apa sfâșia canionul, vuietul său îmi distrugea urechile. M-am simțit ca și cum aș fi fost tras în ape, nu departe de a fi măturat către moarte. Am simțit deopotrivă respect și frică de puterea sa.

Cu toate acestea, el mai și zăcea pașnic în niște golfulețe de-a lungul malului. Fluviul era torturat și liniștit, totodată. Dacă mă uitam în amonte și îi urmam calea înainte, prin canion, priveliștea și experiența erau diferite. Sub picioarele mele, vuia cu energie. Înainte, curgea lin și constant. *Era* puternic, dar era și pașnic. Percepția varia în funcție de partea asupra căreia mă concentram.

Fluviul deținea mai mult decât un paradox. Exista ceva în legătură cu acest măreț drum al apei, ceva care era și va fi întotdeauna. Cu mult înainte să fi avut vreodată un nume, fie de la coloniștii inițiali sau exploratorii europeni, Colorado era același fluviu, de la izvoare până la revărsare. În timp ce mă uitam în jos la el, percepeam un simț al permanenței, un sentiment de eternitate, o experiență a ceva care a supraviețuit și va supraviețui mult propriei mele existențe vremelnice.

Dar în permanența sa era ceva temporar. Fluviul se schimba în mod constant, adaptându-se pentru totdeauna, schimbându-se întotdeauna. Fiecare moleculă de apă care curgea sub picioarele mele era diferită de cea care cursese o milisecundă înainte și de cea care va curge o milisecundă după. Deși Colorado era un singur fluviu, el nu era niciodată același.

De pe podul suspendat de la baza Marelui Canion, fluviul părea imens. Când mi-am mutat privirea pe urcușul vertical de o milă până la marginea de deasupra, am realizat cât de mic era fluviul în comparație — o chestiune de metri de-a latul. Totuși el era cel care cioplise această minunăție care aduce oameni din toată lumea ca să contemple în venerație. A luat timp, răbdare și energie, dar cu acestea și-a cioplit destinul. Călătoria sa a lăsat urme și va continua să facă aceasta peste veacuri.

Privind la apele învolburate, clocotitoare ale fluviului, mi-am amintit de ceva care a fost spus de Winnie The Pooh când stătea pe un pod și se uita în jos la apele unui fluviu, exact așa cum făceam eu. El a spus: „Dacă ai sta pe marginea unui pod și te-ai apleca să privești fluviul alunecând sub tine, ai ști deodată tot ce este de știut."

Povestea 73
Crearea de opțiuni

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Confruntarea cu opțiuni
- Așteptări nepractice sau nerealiste
- Nesiguranță
- Incapacitatea de a accepta ceea ce aduce viața
- Nemulțumirea de ceea ce ai

Resurse dezvoltate

- A vedea opțiunile
- A face alegeri
- A alege ceea ce este practic și realizabil

Obiective propuse

- Alegeți ceea ce merge.
- Învățați să fiți pragmatici.

- Reţineţi viziunile care concordă cu realitatea.
- Fiţi mulţumiţi cu ceea ce aveţi.

O soţie se trezi într-o duminică dimineaţă în mirosul de cafea proaspăt fiartă şi croissants fierbinţi. Câteva minute mai târziu soţul ei apăru pe uşa dormitorului, purtând o tavă de mic dejun. Înainte ca soţul să fi avut măcar o şansă să-i ureze bună dimineaţa, ea începu să vorbească.

— Nimic nu e aşa dulce ca nişte miere pe aceşti croissants ai tăi dimineaţa. Ai observat vreodată câte feluri diferite de miere există? Fiecare miere, ca şi fiecare vin, are propriile caracteristici unice. Mierea a fost preţuită timp de generaţii în multe culturi. Culegătorii îşi riscă viaţa căţărându-se pe pereţii stâncilor şi în copaci înalţi ca să adune miere sălbatică. E cunoscută pentru valoarea sa curativă. Numim locurile cu pământ bogat şi roditor un tărâm de lapte şi miere. Mierea este cu siguranţă favorita mea pentru uns pe pâine la micul dejun!

Soţul întrebă surprins:

— Ce te-a apucat? De ce perorezi aşa liric despre miere?

Soţia îl ignoră şi continuă:

— Pe de altă parte, mierea e nesănătoasă. Te-ai gândit vreodată la toate acele insecte mizerabile care o adună, cărând-o pe corpurile lor, fabricând-o în condiţii neigienice şi depozitând-o pe undeva prin păduri? Albinele n-au auzit niciodată de Louis Pasteur. Oricum, excesul de miere nu e bun pentru zahărul din sânge. Independent de impurităţi, chiar mierea în sine poate cauza probleme de sănătate. Şi cum poţi spune când ai mâncat prea multă? Cum îţi cunoşti propriul nivel de toleranţă? Nu, dacă mă gândesc mai bine, nu pot să sufăr mierea.

Soțul rămase buimac la acest monolog. Credea că este o surpriză romantică să-i aducă soției sale micul dejun la pat. Era uimit de comentariile categorice și totuși contradictorii ale soției sale.

— Stai un minut, spuse el. Cum poți să susții simultan două opinii atât de contradictorii despre același obiect?

— Nu fac asta, spuse soția. Am de ales care dintre opinii să o susțin — și asta depinde dacă avem sau nu miere în cămară.

Povestea 74
Așteptări ale altora

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Dorința de perfecțiune
- Nemulțumire
- Așteptări mari de la alții
- O nădejde în alții pentru a ne împlini necesitățile
- O tendință de a plasa cerințe asupra altora pentru a ne face fericiți

Resurse dezvoltate
- A accepta realitatea
- A folosi rațiunea
- A fi răspunzători pentru propria satisfacție
- A prețui ceea ce au alții de oferit

Obiective propuse
- Nimeni nu este perfect.
- Fiți responsabili pentru propria voastră fericire.

- Bucurați-vă de ceea ce au alții de oferit.
- Nu cereți ceea ce alții nu pot da.

Când oamenii descoperă că sunt psiholog, deseori întreabă:

— Nu devii depresiv ascultând toată ziua problemele altora?

Dacă asta ar fi ceea ce fac eu, probabil că aș deveni deprimat, dar eu găsesc multă satisfacție în a vedea oameni care își ating scopurile și au sentimentul că eu aș fi putut contribui un pic la bucuria și fericirea lor.

O mare parte din această satisfacție vine de la numeroșii oameni interesanți și agreabili pe care i-am cunoscut. Mulți clienți speră să învețe ceva de la mine, dar, ca orice relație umană, procesul este o stradă cu două sensuri. Clienții mei m-au expus la multe experiențe pe care altfel nu le-aș fi putut înțelege. Ei m-au învățat despre tăria resurselor umane în fața adversităților și au împărtășit cu mine bogăția înțelepciunii lor. Libby a fost un astfel de meditator.

Povestindu-mi despre bărbații din viața ei, ea a vorbit întâi de un prieten gay. Era un om de afaceri care călătorea prin lume, participând la întruniri la New York, Paris, Londra și alte orașe mari. Vizitau împreună muzee, explorau priveliștile locale sau mergeau la un concert simfonic. Iubea la el cultura, gentilețea și sofisticarea, în parte deoarece îi completa și alimenta aceste aspecte ale ei înseși.

A descris un alt bărbat ca fiind prietenul ei cel mai bun. Puteau merge la cinema sau la teatru, apoi la o cafenea unde să stea de vorbă până la orice oră din noapte. Puteau discuta despre spectacolul pe care tocmai îl văzuseră, despre politică, filosofie sau alte intimități ale vieților lor, pentru că nu exista nimic despre care ei doi să nu poată sta de vorbă. Se simțea relaxată și deschisă cu el într-un mod în care nu putea fi cu nimeni altcineva.

A menționat al treilea tip cu care avea o relație sexuală excitantă și încărcată de emoție. Atât de mare era pasiunea lor, încât s-au mutat repede împreună, dar a trăi împreună s-a dovedit a fi un dezastru. În cele din urmă au luat-o pe căi separate, dar ocazional el îi telefona și reaprindeau pasiunea. Ea se bucura de aceste întâlniri, deoarece nu cunoscuse niciodată o asemenea pasiune, care împlinea o nevoie pe care o recunoștea ca fiind o parte din totalul ființei ei.

Apoi mi-a spus despre un al patrulea bărbat. Era cineva pe care ea spunea că îl iubește. Divorțase și nu era pregătit să se implice total, cel puțin nu deocamdată. În plus, singura lui fiică stătea cu el în timpul săptămânii și ea era în fruntea listei sale de priorități. Libby și iubitul ei petreceau împreună cele mai multe weekenduri, liniștiți, la el acasă. Se simțea specială să iubească și să fie iubită, deoarece asta îi dădea un sentiment de întregire și deplinătate.

Libby trebuie să fi văzut maxilarul căzându-mi din ce în ce mai jos de mirare, pe măsură ce vorbea despre fiecare relație consecutivă din viața ei. Dacă sunt de acord cu moralitatea ei? Alegerile pe care le făcea erau ale sale. A făcut o pauză, mi-a prins privirea, mi-a susținut-o și a rostit niște cuvinte pe care le țin minte până în ziua de azi. A spus:

— Nu mă pot aștepta ca vreo persoană anume să satisfacă singură toate nevoile pe care le am ca individ.

Povestea 75

A face alegeri pentru supraviețuire

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Chestiuni de supraviețuire
- Când viața este aspră
- O dilemă a vieții
- Lipsă de sprijin
- Adaptare la boală și rănire

Resurse dezvoltate

- A forma adaptări potrivite împrejurărilor noastre
- A găsi abilități pentru supraviețuire
- A descoperi propriile capacități
- A face alegeri
- A învăța ce să sacrificăm și ce să salvăm

Obiective propuse

- Observați lecțiile naturii.
- Supraviețuirea este un proces normal și natural.
- Găsiți abilitățile care funcționează cel mai bine pentru voi.
- Descoperiți-vă propriile forțe.
- Adaptați-vă la circumstanțe.

Dacă vizitați vreodată Parcul Național Arches din Utah, priviți în sus la stâncile de pe partea dreaptă a drumului spre Landscape Arch, care se întinde spectaculos. Sus, pe fața dură, stâncoasă, pe cea mai îngustă dintre stânci, crește un ienupăr de

Utah. Este greu de imaginat unde găsește suficient pământ sau apă pentru a se hrăni. Crăcile se întind din stâncă, ajungând către lumină ca niște degete deschise într-un act de implorare. Întru câtva copacul se agață tenace de acea îngustă stâncă de siguranță.

Asemenea copaci mă fascinează. Modul în care cresc și supraviețuiesc este reflectat în forma și înfățișarea lor, în mare măsură în același fel în care chipul unei persoane poate arăta ceva din viața și caracterul său. Trunchiuri și ramuri se răsucesc pentru a se adapta diferitelor forțe care le influențează întreaga lungime a vieții. Ca și la noi, prezentul lor le este determinat de trecut. Ca și noi, continuă să trăiască în anticiparea viitorului.

Un bătrân arbore de eucalipt crește aproape de casa mea. Când trec pe lângă el, fac deseori o pauză pentru a-i înconjura baza bulboasă sau a medita asupra înțelepciunii sale străvechi. Îl ating cu afecțiune, dornic să aud povestea nespusă a vieții lui. Focuri i-au înnegrit trunchiul. Boli au făcut ca multe crengi să-i moară demult. Copiii au bătut piroane în el ca trepte, până sus, la rămășițele unei căsuțe în pom care odinioară se adăpostise în brațele sale. A primit fiecare boală sau rană și a continuat să crească în jurul unei crengi moarte sau peste un piron ruginit, acceptându-le ca de neschimbat și incluzându-le în dezvoltarea sa continuă. Copacul este pentru mine un exemplu însuflețitor de viață și supraviețuire.

Ienupărul de Utah spune o poveste similară. Toți copacii din sud-vestul Statelor Unite trebuie să se adapteze la extremele dure ale climei locale: veri dogoritoare și ierni cu multă zăpadă. Într-o singură zi, un vizitator poate să se încingă în soare și să tremure la umbră. Există momente când viața e aspră pentru toate viețuitoarele.

Totuși fiecare își găsește propriul fel de a se adapta la ceea ce pot furniza circumstanțele. Foioasele își pierd frunzele pentru a se proteja de greutatea acumulată din zăpada abundentă. Ele se debarasează de ceea ce le este nefolositor sau defavorabil spre a putea supraviețui în acele condiții. Când se întoarce vara, frunzele le cresc din nou pentru umbră și adăpost. Ele creează ceea ce le este necesar spre a supraviețui ciclului de situații schimbătoare.

Alte plante mai degrabă se adaptează decât se schimbă. Vara, își întorc marginile frunzelor verticale către soare, reducând astfel expunerea la căldură și pierderea de lichide prețioase prin evaporare. Se îndepărtează de ceea ce este dăunător și se îndreaptă către ceea ce este cel mai benefic pentru ele. Iarna, se întorc spre lumină, căutând să-și ajute fotosinteza și procesul de autohrănire. Adaptându-se și modificându-se, găsesc în mod continuu cele mai bune căi de a-și asigura supraviețuirea.

Ienupărul de Utah este unic. El înfruntă dilema complexă a supraviețuirii. Are nevoie de frunzele sale pentru a se alimenta și hrăni, pentru că fără ele poate muri. Pe de altă parte, își pierde umezeala esențială din frunze prin evaporare. Cu ele poate muri. Își rezolvă conflictul într-un mod selectiv și inteligent, părând să facă opțiuni. Sacrificându-și frunzele de pe unele crengi, acele crengi mor. Dar sacrificiul înseamnă și supraviețuire. Scăpând de ceea ce nu are nevoie înseamnă că ajunge să păstreze ceea ce îi este de trebuință. Își lasă unele părți ale sale să moară, dar astfel copacul, ca întreg, supraviețuiește.

Întru câtva împotriva sorților, a învățat să se adapteze la situațiile sale. S-a acomodat la asprimea pe care viața pare să i-o fi dat. A folosit puținul pe care îl avea disponibil și a optat pentru ce trebuie să-și sacrifice și ce trebuie să salveze. Așa că uitați-vă după ienupărul de Utah. Sau poate există alt copac, precum bătrânul eucalipt de lângă casa mea, care are să vă spună o poveste.

Povestea 76
A ști versus a face

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O tendință de a ne simți blocați și fără direcție
- A fi fixați pe întrebarea „de ce?"
- Împotmoliți în „paralizia analizei"
- O căutare de explicații mai degrabă decât de direcții
- Teorie versus acțiune

Resurse dezvoltate

- A învăța să puneți întrebări folositoare
- A căuta acțiunea
- A evita explicațiile
- A face ce este practic

Obiective propuse

- Dacă nu obțineți răspunsul dorit, puneți o altă întrebare.
- Unele întrebări sunt mai folositoare decât altele.
- Fiți pragmatici.
- Căutați mai degrabă soluții decât înțelegere.
- Zâmbiți la propriile slăbiciuni.

Persoanele care se află în terapie întreabă deseori: „De ce sunt deprimat?", „De ce mi se întâmplă asta?" sau „De ce eu?" Când procedează așa, trebuie să mărturisesc că deseori nu știu răspunsurile, deoarece câteodată acestea sunt niște întrebări la care nu avem răspunsuri.

Unul dintre personajele mele favorite de desene animate, Hagar cel Groaznic, oferă cel mai bun răspuns pe care îl știu la întrebarea: „De ce eu?“ Hagar este naufragiat singur pe o insulă pustie și stâncoasă. Valuri se sparg neostoit de țărm. Cerul e plin de nori prevestitori, negri, iar fulgerele străpung amenințător de deasupra. Hagar se uită spre ceruri și întreabă: „De ce eu?“

Următoarea secvență este identică. Hagar stă singur pe aceeași insulă stâncoasă. Barca sa rămâne naufragiată pe același țărm. Valuri se zdrobesc de aceleași stânci. Fulgere luminează din aceiași nori negri. Singura diferență este că un mic balon coboară sub nori, iar pe el scrie: „De ce nu?“

Deși a ști ne poate ajuta să înțelegem lucrurile, doar cunoștințele singure nu creează în mod necesar o schimbare. Pentru a face asta este nevoie să punem o altă întrebare decât „de ce?“. Din fericire, exact așa cum există unele întrebări la care nu avem răspunsuri, există și întrebări la care avem.

Acum câțiva ani am luat niște lecții de zbor. Tocmai începusem să zbor singur, când m-am mutat în altă parte a țării. Spre dezamăgirea mea, costul lecțiilor de zbor în noul meu oraș era aproape dublu față de ceea ce plătisem înainte. Cu o familie tânără și o rată mare la casă, cariera mea de zbor, cel puțin la nivel practic, s-a pulverizat printr-o oprire bruscă. Am absolvit examenele de teorie, însă doar pentru că am știut de ce un avion stă în aer nu însemna că aș fi fost capabil să pilotez unul.

Dacă vreau să mă întorc la zbor, nu are rost să mă întreb *de ce* nu o fac, întrucât astfel nu aș crea acțiunea care-mi trebuie. Dacă vreau să se întâmple, trebuie să pun întrebări la care pot găsi răspunsuri clare și practice — întrebări ca de pildă: *cum* pot face asta? *Ce* trebuie să fac pentru a relua lecțiile? *Unde* pot face lecțiile? *Când* încep? Asemenea întrebări mă vor orienta și mă vor pune pe direcția bună spre îndeplinirea obiectivului propus.

În acest moment ați fi înțelepți să *nu* zburați cu mine, deoarece în această alegere ați arăta înțelegerea faptului că a face ceva să se întâmple are mai puțin de-a face cu întrebarea „de ce?" și mai mult cu întrebarea „cum?". Dacă vrem să schimbăm un tipar de comportament, trebuie să învățăm *cum* să o facem. Cunoștințele pot fi folositoare, dar acțiunea face diferența.

Povestea 77

A aborda o perspectivă diferită

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Conflicte ale relației
- Rivalitate între frați
- Probleme aparent de nerezolvat
- Egoism și lăcomie
- Lipsă de compromis și negociere
- Încăpățânări

Resurse dezvoltate

- A învăța să vă lărgiți perspectivele
- A-i asculta pe alții
- A învăța din provocări
- A căuta alte posibilități
- A prețui relațiile

Obiective propuse

- Învățați din înțelepciune.
- Problemele au soluții dacă ne lărgim gândirea.
- În relații lucrați în cooperare.
- Prețuiți relațiile.

Un om călărea singur pe cămila sa când se întâlni cu trei frați care erau adânciți într-o dispută. Se opri, descălecă și întrebă de ce se certau.

Fratele cel mai mare relată că acum câteva luni tatăl lor murise și își lăsase toate cămilele celor trei fii ai săi.

Dorința sa era clară și explicită. Fiul cel mare urma să primească o jumătate din cămile. Al doilea urma să primească o treime. Cel de-al treilea urma să moștenească o noime. Nu aveau disputa cu privire la asta. Problema, și motivul pentru conflictul lor, apărea din faptul că tatăl le lăsase șaptesprezece cămile.

Aproape oricine ar putea înțelege dilema fraților. Șaptesprezece nu se poate împărți în aceste proporții.

— Am încercat toate abordările matematice la care ne puteam gândi, i-au explicat călătorului. Am luat în considerare să omorâm și să dezmembrăm una sau mai multe cămile pentru a ne asigura că fiecare a primit partea lăsată moștenire lui. Oricum, testamentul tatei e clar și asupra acestui lucru: cămilele vor fi transmise ca șeptel și nu omorâte.

Fiecare frate era de acord că nu e de niciun folos să primească un membru sau două ale unui animal mort.

Nereușind să găsească o soluție, au devenit frustrați și s-au pus pe ceartă. Jumătate din șaptesprezece este opt și jumătate. Nu puteau omorî un animal pentru a-l împărți, așa că cel mare a sugerat ca el să ia nouă. Cei mai tineri au obiectat. Lăcomia sa i-ar priva de moștenirea ce li se cuvenea de drept. El ar trebui să ia opt, după ei, dar el nu era dispus să primească mai puțin decât îi lăsase tatăl său prin testament. Cearta se dezlănțuia, stările de spirit au devenit bătăioase, iar frații se certau vehement. Fiecare voia ceea ce credea că era îndreptățit să primească. Niciunul nu era dispus la un compromis.

— Vă înțeleg dilema, spuse străinul. Tatăl vostru v-a dat o problemă dificilă. Dar cred că eu văd o soluție.

Își conduse propria cămilă dincolo de îngrăditura care le închidea pe cele șaptesprezece lăsate de tatăl tinerilor. Împinse poarta deoparte, o lăsă pe a lui să intre, apoi închise din nou îngrăditura. În îngrăditură se aflau optsprezece cămile.

— Acum, îi spuse celui mai mare, îți iei porția de o jumătate.

Fratele numără cele nouă cămile pe care le pretindea insistent pentru el. Îi mulțumi încântat străinului pentru că îi dăduse partea cuvenită.

Întorcându-se către al doilea frate, călătorul spuse:

— Acum tu îți iei partea ta de o treime.

Acest frate își luă fericit cele șase cămile ale sale și le duse deoparte. Celui de-al treilea frate străinul îi spuse:

— Acum e rândul tău. Ia-ți noimea.

Cu ușurare, ultimul frate își luă cele două cămile și le priponi de gard. Acest lucru, desigur, lăsa în urmă animalul înșeuat pe care sosise străinul.

— Tatăl vostru v-a lăsat prin testament mai mult decât cămilele lui, spuse călătorul. El v-a lăsat ceva din înțelepciunea lui. Pregătindu-vă această provocare, ce altceva credeți că v-a dat?

— Mă gândesc, spuse primul frate, că încerca să ne învețe că orice problemă are o soluție. Indiferent cât de imposibil poate părea ceva, îl putem rezolva căutând o perspectivă diferită.

Al doilea frate adăugă:

— Cred că este mai mult decât atât. Ca frați noi ne-am certat întotdeauna. Tata era mereu arbitrul nostru. A vrut să înțelegem că pentru a supraviețui ca familie fără el avem nevoie de o relație constructivă și de cooperare. Ne-a pregătit o provocare care însemna că e nevoie să conlucrăm pentru a găsi o soluție. Când lăcomia și egoismul ne-au separat, nimeni nu a fost fericit.

— Eu cred, spuse al treilea, că e posibil să ne fi învățat chiar mai mult. El spunea că indiferent cât de mult crede fiecare dintre noi că are dreptate, s-ar putea să nu avem răspunsul. Câteodată este nevoie să ne uităm în afara noastră. Câteodată altcineva ne poate oferi o perspectivă diferită și astfel ne dă posibilitatea de a găsi o soluție.

Străinul zâmbi în timp ce încăleca pe cămila sa și se pregătea să plece.

— Poate că unul dintre voi are dreptate, spuse el. Poate toți trei ați zis corect. Și apoi, de fapt, poate că el vă învăța chiar ceva mai mult.

Povestea 78
A folosi înțelepciunea în mod înțelept

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Dizabilitate percepută
- Conflict
- Dificultăți interpersonale
- Lipsa abilităților de negociere
- Accentuarea exagerată a anumitor probleme

Resurse dezvoltate

- A urmări prevenirea mai degrabă decât remedierea
- A folosi ceea ce aveți
- A transforma dizabilitățile percepute în avantaje
- Neaccentuarea conflictului
- A învăța să negociați eficient

Obiective propuse

- Folosiți ceea ce aveți.
- Minimalizați conflictul și problemele.
- Accentuați soluția și obiectivul.
- Negociați soluționările.

Istoria vietnameză cinstește pe un faimos om de stat pe nume Ly, care era cunoscut pentru onestitatea sa. El putea negocia soluții la cele mai delicate probleme.

Era renumit și pentru statura sa măruntă. Ly era foarte mic, chiar după standardele vietnameze. Vârful capului său nu se ridica mai sus decât talia unui bărbat mediu. Mulți ar fi perceput asta ca pe o dizabilitate. A fi atât de diferit de alții ar fi putut face pe o altă persoană să aibă sentimente de îndoială de sine sau lipsă de încredere, dar nu pe Ly.

În momentul acestei povești, relațiile dintre Vietnam și țara învecinată, China, erau încordate. Politica, mai mult decât oamenii, a arătat această ostilitate. Deși cele două nu erau într-un conflict total deschis, exista un potențial iminent pentru escaladarea ostilităților. Împăratul vietnamez, căutând să risipească situația tensionată și crezând că prevenirea era mai bună decât tratarea, a decis să-l trimită pe omul de stat Ly în China, ca ambasador al său.

Când Ly a ajuns în China, i s-a acordat o audiență la împărat. Conducătorul stătea așezat pe un tron înalt, cu sculpturi complicate, pe o platformă înălțată. Ly s-a aplecat respectuos până la pământ în fața împăratului, apoi s-a ridicat în picioare. Împăratul a privit în jos la Ly cel mărunțel și a întrebat:

— Toți oamenii din Vietnam sunt așa de mici?

Omul de stat Ly a răspuns umil:

— Majestate, în Vietnam sunt și oameni mici, și oameni înalți. Împăratul nostru, în înțelepciunea sa, folosește ambasadori care reprezintă importanța problemei. Cum problema pe care doresc să o discut cu Majestatea Voastră este una atât de mică, m-au trimis pe mine să negociez. Dacă ar apărea o problemă mare între două țări, ei ar trimite o persoană mai mare pentru astfel de discuții.

Povestea 79
Dacă aș fi avut timp

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O nevoie de a lua fără a da
- Lipsă de respect pentru alții
- O viață grăbită sau stresată
- Lipsă de timp
- Lipsă de grijă pentru sine

Resurse dezvoltate

- A învăța să puneți la îndoială ce faceți și cum trăiți
- A învăța să fiți conștienți de factorii de stres și de stresuri
- A descoperi valoarea de a da *și* a primi

- A descoperi ceea ce avem
- A folosi timpul în mod înțelept
- A învăța să vă pese de voi înșivă

Obiective propuse

- A da și a lua sunt amândouă necesare în viață.
- Opriți-vă și reevaluați viața.
- Găsiți timp să aveți grijă de voi.
- Găsiți timp să vă relaxați.
- Cunoștințe *plus* acțiune egal înțelepciune.

Într-o după-amiază, un călător umbla printr-o pădure, căutând un loc să se odihnească, și ajunse la un copac bătrân și frumos. Acesta își întindea ramurile ca niște brațe grijulii și protectoare. La vârsta sa, poseda atât cunoștințe, cât și înțelepciune. Ramurile sale ca o umbrelă alcătuiau un loc potrivit pentru a face o pauză și a te odihni un timp. Se cuibări deci între rădăcinile expuse la vedere, care îl susțineau ca un fotoliu confortabil. Privind în sus printre ramuri și frunze către un cer senin, percepu în copac o senzație de atemporalitate și adormi.

După-amiaza se transformă în noapte, iar el continuă să dormiteze până când fu trezit deodată de o stranie agitație. Ce se întâmpla oare? Privi calm și cu atenție în jurul trunchiului lat al copacului. Sute de ochi — ochi de animal — luminau întunericul. Fără a scoate un sunet, se ridică între crengile copacului pentru a putea vedea mai bine această ciudată adunare. Era reprezentat fiecare animal al pădurii. Acesta constituia Marele Consiliu al Animalelor.

Din câte auzi, părea că acest Consiliu se întrunea în mod regulat tocmai sub acest copac, pentru a discuta acele lucruri care erau importante pentru toate animalele planetei. Plângeri despre oameni și felul în care tratau ei animalele erau de maximă importanță pe ordinea de zi. Animal după animal relatau cum oamenii luau de la ele și rar dădeau ceva în schimb.

Găina zise:

— Îmi iau ouăle. Eu le păstrez sperând să am o familie, dar înainte să stau pe ele suficient timp pentru a le cloci, oamenii vin și le înșfacă.

— Știu, spuse vaca apăsat. Eu sper de fiecare dată că voi reuși în sfârșit să am un vițel, dar când izbutesc, atunci îmi iau pruncul nou-născut. Fac asta ca să poată lua mai mult. Vor și laptele pe care l-am produs ca să-mi hrănesc puiul.

— Îmi iau lâna, spuse oaia. Îmi trebuie un an întreg ca să-mi crească și să-mi țină de cald în lunile reci de iarnă. Chiar când ajunge la lungimea de care am nevoie, ei vin și o tund. Mă lasă să tremur ca să le fie lor cald.

— Ești norocoasă, răspunse un elefant deznădăjduit. Pe mine mă vânează. Mă ucid ca să-mi poată folosi colții, să-i transforme în clape de pian și ornamente.

Tipic, melcul așteptă până la sfârșit. Nu era grabă. El știa că o să fie auzit. Viața nu trebuie grăbită. Chiar înainte ca melcul să vorbească, călătorul, observând încă scena tăcut, era impresionat de atitudinea melcului. Văzuse atât de mulți dintre semenii săi umani într-o grabă disperată, ca și cum viața însăși depindea de următoarea bucată de hârtie pe care s-o dea peste birou, sau trecând pe roșu pentru a economisi 10 secunde din drumul lor.

Viața, gândi el, poate deveni cu ușurință atât de agitată, încât suntem mai degrabă ocupați *să facem* decât doar să *fim*. Începem să dăm prioritate lucrurilor pe care simțim că *avem nevoie* să le facem, în detrimentul celor pe care *vrem* să le facem. Comprimăm din ce în ce mai mult lucrurile în cursul zilei, alocând din ce în ce mai puțin timp grijii față de noi înșine.

Comentariile animalelor îl emoționaseră. Înțelegea adevărul care zăcea în ceea ce ziceau ele. Știa, de asemenea, că înțelepciunea e mai mult decât cunoștințele. Informațiile intelectuale nu sunt în mod necesar suficiente pentru a schimba ce se întâmplă. Doar prin faptul că suntem conștienți de prioritatea pe care o dăm muncii în detrimentul propriei persoane sau familiei nu schimbă în sine ceea ce facem. Faptul că suntem conștienți de stresul pe care îl simțim în ora de vârf de trafic nu ne face mai relaxați, chiar dacă ne accentuează nevoia de a proceda așa. Înțelepciunea se referă la a ști *și* a face, la a lua cunoștințele și a le aplica, la a fi capabil de a folosi ceea ce am învățat într-un mod care să fie de ajutor și benefic.

Călătorul avu din plin ocazia să se gândească la aceste lucruri în timp ce melcul își cântărea încet cuvintele. Când vorbi, o făcu domol, calm, fără a se repezi:

— Eu am ceva ce vor toți oamenii. Am ceva pe care ei l-ar lua dacă ar putea. Din fericire, ei nu pot. Am capacitatea de a mă bucura de plăcerea timpului. Ironia este că, deși puțini știu asta, o au și ei.

Povestea 80
Întrerupe căutarea

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Depresie și disperare
- Stil de viață stresant

- O căutare de răspunsuri în locuri greșite
- O lipsă de responsabilitate personală
- O dorință a ceea ce nu poate fi posedat

Resurse dezvoltate

- A începe să căutați propriile răspunsuri
- A învăța să căutați în locuri folositoare
- A vă explora resursele interioare
- A descoperi cum renunțați la ceea ce nu merge
- A căuta soluții simple
- A găsi ceea ce merge

Obiective propuse

- Căutați-vă în mod corespunzător răspunsurile.
- Priviți spre învățătură mai degrabă decât spre învățător.
- Căutați răspunsurile dinăuntru.
- Căutați soluții simple.
- Bucurați-vă de plăcerile vieții.

Când am cunoscut-o pe Lyndal, era într-o călătorie de autodescoperire și autoexplorare. Până atunci avusese prea puțin timp pentru a explora întrebările mai adânci ale vieții sau a dobândi o înțelegere a ei înseși. Fusese prea ocupată. Acum avea timp și dorința de a se descoperi pe ea însăși.

Lyndal căută mai mulți guru, crezând că de la înțelepți ar putea descoperi înțelepciunea. De-a lungul timpului, acești guru fuseseră ridicați pe piedestalul ei de venerație și căzuseră de pe el, căci ea privea mai mult la învățător decât la învățătură. De la iluminat sperase ea să i se dea iluminarea, așa cum un medic prescrie o pastilă.

Cu o ocazie, un guru renumit în lume veni să-i viziteze orașul. Se spunea despre el că evoluase dintr-o lungă descendență de predare de învățături și că era onorat de mulți. De la acest guru Lyndal spera să obțină ceea ce ceilalți nu reușiseră să dea. Ea urmărea o audiență personală la guru și, spre surpriza și încântarea lui Lyndal, aceasta i s-a acordat.

— Călătoresc de mult pe o cărare către iluminare, îi explică ea gurului. Sunt o căutătoare de înțelepciune și conștiință de sine. Vreau să le fiu de folos semenilor mei — de fapt întregii lumi, animalelor și ecologiei sale. Ce sfat îmi puteți da pentru a continua această călătorie? Ce îmi puteți spune ca să mă ajute să-mi ating aceste scopuri?

Gurul îi văzu sinceritatea, văzu și că Lyndal se aștepta să i se dea un răspuns mai degrabă decât să și-l găsească singură. Știind că propria experiență este cea din care învățăm cel mai mult, gurul îi recomandă o cale.

— Pentru a dobândi adevărata iluminare, îi spuse lui Lyndal, trebuie să te îndrepți către o viață retrasă. Va fi nevoie să renunți la toată averea, să te eliberezi de toți guru și să renunți la toate cele de care te-ai agățat din trecut. Va trebui să te consacri rugăciunii și contemplării. Doar procedând așa vei deveni iluminată. Aceasta este calea către înțelepciunea și conștiința de sine pe care le cauți.

Lyndal făcu exact așa cum fusese instruită. Se separă de toate legăturile ei lumești. Renunță la toate cele de care se agățase și se îndreptă către o viață retrasă. La început nu i-a fost ușor. Își dorea fierbinte multe dintre lucrurile pe care le pierduse, dar cu cât se obișnuia mai mult cu viața retrasă, cu atât își aprecia mai serios noul stil de viață. Lunile s-au scurs și s-au transformat în ani. An după an a urmat instrucțiunile gurului. Se simțea în largul ei acum cu noul ei stil de viață, dar nu se simțea mai înțeleaptă, iar iluminată nici atât.

Într-o zi auzi că renumitul guru se întorcea în orașul ei. Neapreciind încă pe deplin diferența dintre a urmări mesajul mai degrabă decât mesagerul, Lyndal decise să iasă din refugiul ei și să ceară din nou sfatul gurului.

— Sunt ani deja, îi explică ea gurului, de când ți-am urmat sfatul. Am renunțat la tot ce posedam. Am trăit o viață eliberată de trecut. M-am rugat și am meditat cu dăruire, dar tot nu mă simt mai aproape de a atinge iluminarea. Spune-mi ce trebuie să mai fac.

— Îmi pare rău, spuse gurul, în mod evident ți-am dat un sfat greșit. Te-ai devotat cu zel sarcinii. Nu încape îndoială. Adevărul-adevărat este că nu a mers. Nu mai am nimic de oferit, decât să spun că nu are rost să continui să faci ceea ce nu merge. Mă tem că acum nu vei fi niciodată iluminată.

Lyndal era distrusă. Căzu, plângând la picioarele gurului:

— Ani din viața mea s-au dus degeaba. Am pierdut tot ce aveam. Mi-am irosit viața.

Imploră mai multă îndrumare.

— Nu mai am nimic de oferit, repetă gurul. Nu mai pot să fac nimic.

Lyndal plecă. Nu se simțise niciodată atât de abătută și deznădăjduită. Pierduse contactul cu toți prietenii și cu familia ei. Nu avea nimic — nici măcar speranță.

Deprimată, hoinări până la locul unde se retrăsese. Nu mai era nimic altceva de făcut. Se așeză cu picioarele încrucișate pe podea și începu să mediteze. Puține alte lucruri știa să facă. În timpul acesta, o pasăre se așeză pe o ramură afară. Țopăi de-a lungul crengii, ușoară și lipsită de griji. Se repezi să ciugulească o insectă întâmplătoare din aer. Își cânta lumii veselia. De ce părea păsărica asta atât de fericită cu destinul său?

În timp ce medita, lucrurile deveniră mai clare. Înțelepciunea, gândi ea, nu este ceva ce posedă o persoană ca un sac cu aur sau un cont bancar debordant. Iluminarea nu vine ca un titlu ce ți s-a acordat la sfârșitul unui curs școlar. Înțelepciunea se referă desigur mai mult la combinația de experiență *și* cunoștințe. Și, dacă e vorba de experiență, înțelepciunea nu e ceva ce altcineva poate avea sau face pentru tine. A învăța din experiențele tale, a o proba pe baza cunoștințelor tale și a introduce în mixtură și puțin din compasiunea inimii tale: asta este înțelepciune.

Iluminarea, cugetă ea, are mai mult de-a face cu a fi liber, precum păsărica aceea care continua să țopăie și să cânte în câmpul ei vizual. Pasărea se afla acolo acum și putea fi plecată în clipa următoare. Găsea bucurie în aprecierea momentului, fără să se îngrijoreze că acesta ar putea să dispară și fără să-și dorească să se agațe de acest moment atunci când el dispărea.

Ceea ce căuta ea însemna să te îndepărtezi de legăturile de prejudecăți și superstiții. Însemna să te simți eliberat de ritualuri și de îndrumările gurului. Ceea ce căuta ea nu însemna căutare.

Se ridică și păși afară din refugiul ei. Pe când făcea asta începu să observe ceea ce-i trecuse până atunci neobservat. Pământul mirosea a viață. Dulceața florilor îmbălsăma aerul. De abia putea să creadă că cerul era atât de senin, azurul lui atât de proaspăt. Soarele încălzea gingaș atât trupul, cât și sufletul.

Poate, se gândi ea, impulsul ei de a poseda înțelepciune și iluminare fusese exact lucrul care o împiedicase să le obțină. Dacă ceilalți puteau vedea sau nu diferența, atunci când ea se întorcea în lume, nu conta cu adevărat. Ceea ce conta era cum se simțea ea lăuntric. Ceea ce conta era realizarea ei că viața poate fi și va fi diferită.

Povestea 81
A găsi sursa înțelepciunii

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Autoimportanță
- Egocentrism
- Presupunerea că știm răspunsurile
- Îngustime a minții

Resurse dezvoltate

- A dezvolta o dispoziție de a-i asculta pe alții
- A fi deschiși la învățătură
- A căuta soluțiile simple
- A aborda o perspectivă practică
- A învăța să gustați micile plăceri și amuzamente ale vieții

Obiective propuse

- Nu vă așteptați să știți totul.
- Înțelepciunea poate veni din surse multe, și poate neașteptate.
- Relațiile implică a conlucra.
- Viața este nepermanentă.
- Eliberați-vă de gândurile rele și oferiți-vă și distracție.
- Apreciați bucuriile simple ale vieții.

Odată, un profesor renumit mergea pe jos spre casă după ce ţinuse o serie de cursuri. Considera mersul pe jos relaxant, căci îl ajuta să se destindă după concentrarea şi energia unei zile de predare.

Din cele câteva rute disponibile în acea zi, alese plaja. Peisajul nu-i reţinu atenţia, fiind prea absorbit în propriile gânduri înfumurate. Reflecta la onorurile pe care le primise de la studenţii lui. Retrăia gloria de a da autografe pe ultima sa carte. Rememorarea cursului din acea zi îl făcu să se simtă mândru. Se bătu singur pe spate pentru ceea ce făcuse bine. Da, făcuse cu certitudine bine. Era o senzaţie bună să fie bun şi să ştie asta.

Apoi ceva îi captă privirea. Un băieţel construia un castel de nisip. Asta în sine nu era neobişnuit, dar era cel mai mare şi mai elaborat castel pe care profesorul îl văzuse vreodată pe plajă. Băiatul lua cu respect nisipul în mâini, apoi îl bătea ferm şi totuşi delicat pe locul unde îl punea. Crease cu grijă turnuri şi turnuleţe şi ridicase steaguri pe parapete. Creaţia sa era un act de dragoste.

Profesorul se aşeză pe o bancă pe marginea promenadei şi urmărea copilul. Când băiatul îşi încheie impresionanta operă de artă, se întinse pe nisip şi păru să o admire un timp. Profesorul cunoştea această emoţie. Era exact acelaşi sentiment pe care îl avusese cu un moment sau două înainte, pe când se plimba pe plajă, reflectând la propriile-i realizări din acea zi.

Deodată, copilul făcu o mişcare spre faţă. Sfărâmă castelul, îl împrăştie peste nisip şi urmări cum val după val spăla orice dovadă a existenţei lui. Plaja redeveni cum fusese înainte. Era ca şi cum castelul n-ar fi existat niciodată.

Profesorul voia să strige la copil să se oprească, dar decenţa îl reţinu. Totuşi mâhnirea pe care o simţea era de netăgăduit. Ce pierdere! De ce trebuia o astfel de realizare să fie distrusă? De ce și-ar nimici un creator propria operă?

Voia să-l întrebe pe băiat de ce a făcut asta, dar ezită. „Ar trebui să-l abordez pe acest copilandru? se întrebă profesorul. Eu sunt un mare profesor. El e doar un băiețel. Ar fi bine să fiu văzut vorbind cu el?" Totuși, curiozitatea învinse până la urmă. Se duse pe nisip și vorbi cu copilul:

— Spune-mi, i se adresă, stând în fața băiatului și privindu-l cu autoritatea care știa că este în mod just a sa, de ce te joci în nisip?

— Nu asta fac copiii? întrebă băiatul. Adulții îmi spun că jocul este un mod de a învăța, ca și cum ar trebui să aibă vreun alt înțeles în afară de a te distra. Eu fac ce face un copil. Mă joc.

— Sunt curios, întrebă profesorul, de ce cheltuiești atât de mult timp și efort pentru a clădi un castel așa mare și elaborat doar pentru a-l dărâma. Ți-ai creat castelul până la perfecțiune, apoi l-ai distrus și ai privit valurile cum spală plaja ca să redevină ceea ce fusese înainte. Nu ai lăsat nicio dovadă că opera ta a existat vreodată.

— Părinții mei mi-au pus aceeași întrebare, mărturisi băiatul. Mama mea vede ceva foarte simbolic în asta, dar, pe de altă parte, asta e mama. Ea îmi spune că fiecare grăunte de nisip este ca fiecare aspect al umanității. Dacă le adunăm împreună, ca să clădim și le modelăm delicat într-o formă, alcătuiesc o relație în care întregul devine mai mare decât părțile. Spune că nu există o limită a creativității noastre când conlucrăm. Când uităm de relațiile noastre și încercăm să trăim ca un singur grăunte de nisip solitar, creativitatea ne este distrusă cam în același mod în care am distrus eu castelul sau în care oceanul îl sfarmă în milioane de bucăți și îl împrăștie pe plajă.

Tata spune că este un mod de a învăța despre viață. Spune că nimic nu durează pe vecie. Castelele de nisip sunt un exemplu. Ele sunt create și distruse. Există și dispar. Ele, ca și orice în viață, sunt nepermanente. Castelele de nisip reprezintă călătoria noastră prin viață. Ambele sunt scurte și temporare. Când apreciem asta, putem începe să ne bucurăm de timpul pe care îl avem la dispoziție. El spune că a construi castele de nisip este un mod în care copiii ajung să învețe și să înțeleagă intuitiv aceste lecții importante ale vieții.

Iar eu? întrebă băiatul. Eu... eu doar mă joc. Poate jocul meu are semnificație, poate nu. Eu vreau doar să mă bucur de ceea ce fac. Vreau să trăiesc experiența soarelui cald pe corpul meu, a sunetului valurilor plescăind în fundal și să simt nisipul umed în mâini. Doar mă distrez.

Profesorul realiză cât de mult putea învăța de la acest băiețel. Își dezlegă șireturile și își aruncă deoparte încălțămintea. Își scoase șosetele și își suflecă pantalonii. Își dezlegă cravata și se așeză lângă băiat.

— Pot să stau? întrebă. Mi-ar plăcea să mă joc și eu.

Exercițiu

Când consemnați propriile povești despre înțelepciune sau viziune a lumii în carnețelul vostru, asigurați-vă că acestea cuprind:

1. O bază de cunoștințe solidă și reală.
2. Experiență, pentru că înțelepciunea este mai mult decât doar a ști. Este o profunzime a înțelegerii care vine din a face și a conștientiza.

3. Combinația de cunoștințe și experiență, într-un mod care este practic, folositor și repetabil.
4. Un element de compasiune și grijă, căci înțelepciunea are o plenitudine care include cap și inimă, minte și emoție.

A-ți păsa de tine însuți

În timp ce este important să ne pese de alții, trebuie să ne pese și de noi și să ne îngrijim și protejăm și pe noi înșine. În terapie nu este neobișnuit să vezi clienți care au tot felul de probleme în viață deoarece le pasă în mod constant de alții, simțindu-se vinovați dacă nu o fac, și neglijează să aibă grijă de ei înșiși.

A-ți păsa de tine însuți servește ca funcție preventivă, prin aceea că, cu cât avem mai mult grijă de noi, cu atât este mai puțin probabil să suferim de un nivel scăzut de autoapreciere sau încredere în sine. O atitudine echilibrată față de ideea de autoprotecție poate preveni depresia, anxietatea și relațiile interpersonale nefericite. A învăța să ai grijă de tine însuți are și o funcție curativă, prin aceea că poate schimba atitudinile și acțiunile de autodenigrare, automustrare și de ostilitate îndreptată asupra propriei persoane în atitudini și acțiuni de îngrijire și protecție a propriei persoane. Ca atare, este un țel important al terapiei orientate pe obiectiv.

Poveștile din acest capitol se ocupă cu diferite aspecte ale îngrijirii de sine, fie că sunt despre a da și a primi în cadrul relațiilor, despre nevoia de a ne fortifica pe noi înșine, despre ajustarea la fluxul vieții, schimbarea unor convingeri neadecvate sau adaptarea la circumstanțele noastre.

Povestea 82
Ce dați este ceea ce primiți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O tendință de a trage concluzii pripite
- Lipsă de considerație pentru alții
- O nevoie de a face presupuneri
- Comunicare defectuoasă

Resurse dezvoltate

- De reținut: a gândi înainte de a acționa
- A dezvolta toleranță și considerație
- A învăța să verificați faptele

Obiective propuse

- Ce dați este ceea ce primiți.
- Examinați toate opțiunile.
- Fiți precauți când e vorba de a acționa pe baza presupunerilor.
- Fiți grijulii cu alții.

Am un prieten care a lucrat câțiva ani în Papua Noua Guinee. El spune o poveste care cere ceva curaj să o recunoști, reflectă bunăvoința sa de a învăța din propriile acțiuni și evidențiază avantajele de a putea să râzi de propriile-ți acțiuni.

El și trei colegi împărțeau o casă cu un îngrijitor papuaș adolescent, a cărui sarcină era să facă toată bucătăreala și curățenia. În general erau mulțumiți de munca lui, cu excepția unei singure probleme. Observaseră cum conținutul sticlei lor de coniac scădea treptat și îl suspectau pe papuaș că ciupește în secret din ea. Băuturile alcoolice erau scumpe, iar ei nu voiau să fie răspunzători că l-au inițiat în probleme cu alcoolul.

Încercând să se asigure însă dacă presupunerea lor era justă, au făcut un experiment. Marcând cât coniac mai era în sticlă, puteau să vadă dacă nivelul mai scădea. Bineînțeles, conținutul a continuat să scadă.

A trage în mod pripit concluzii sau a face presupuneri este un factor major în comunicarea defectuoasă. Câteodată ne putem gândi că faptele converg spre o anumită concluzie, dar asta nu înseamnă în mod necesar că acea concluzie este corectă — așa cum amicii mei erau pe cale de a descoperi.

Într-o seară au venit acasă de la o petrecere la clubul de golf simțindu-se cam veseli. Gândindu-se să mai bea un păhărel înainte de culcare, au observat că nivelul coniacului scăzuse și mai mult. În starea lor de mahmureală, au decis să-i dea o lecție îngrijitorului. Au reumplut conținutul sticlei urinând în ea, apoi au pus-o la loc pe raft și au așteptat să vadă ce avea să se întâmple în continuare.

Câteva zile au trecut și conținutul sticlei continua să scadă. Simțindu-se vinovați de farsa lor, au decis să-l înfrunte pe îngrijitor. Când l-au întrebat dacă băuse din coniacul lor, le-a răspuns:

— Nu eu, șefu'. L-am folosit la gătit pentru dumneavoastră.

Povestea 83
A da ce ai mai bun

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Lipsă de interes
- A nu reuși să dați în mod adecvat
- Lipsă de energie
- Renunțarea la standarde folositoare

Resurse dezvoltate

- A da ce ai mai bun
- A practica grija față de alții
- A practica grija față de tine însuți

Obiective propuse

- Ce dați este ceea ce obțineți.
- Faceți bine lucrurile pe care le faceți.
- A avea grijă de alții poate fi un mod de îngrijire și protecție de sine.

Un dulgher își petrecuse toată viața clădind casă după casă. Fusese un angajat loial și credincios, stând la același șef toți anii în care a lucrat, dar acum era bătrân și obosit. Nu numai că simțea că nu mai poate umbla, dar abia aștepta o viață mai tihnită. Voia să petreacă anii care îi mai rămâneau într-un contact mai apropiat cu soția, copiii și nepoții.

Patronului său îi părea rău să-l audă pe om anunțându-și pensionarea. În ciuda anilor, dulgherul era încă un bun muncitor, ba chiar unul dintre cei mai buni ai săi. Era foarte conștiincios și profesionist. Patronul știa că se poate baza pe el. Când omul îi spuse șefului său că pleacă, șeful îi ceru o ultimă favoare.

— Vrei să mai construiești încă o casă, una singură?

La început dulgherul spuse nu. Explică faptul că își pierduse interesul și că era gata să se pensioneze.

— Această casă, explică șeful, este pentru un prieten. Aș vrea în mod special ca tu s-o construiești ca o favoare personală.

Dulgherul consimți cu reținere și începu lucrul la ultima sa casă, dar inima nu-i era acolo. Nu-și mai urmă practica de a căuta cu sârguință cele mai bune materiale. În consecință, cheresteaua nu era atât de dreaptă sau fibra nu mergea atât de drept cât ar fi trebuit. Nu numai că materialele erau inferioare, dar manoperei îi lipseau fostele sale standarde înalte de perfecțiune.

Când lucrul a fost în sfârșit gata, s-a tras înapoi pentru a-și privi manopera. Nu era mulțumit de ea, dar, slavă Domnului, era gata. Ar fi dorit să se fi retras din activitate când optase el și să nu consimtă la cererea șefului. Acesta nu era un sfârșit ilustru al carierei sale.

Când șeful veni să-și facă inspecția finală, băgă mâna în buzunar și scoase cheia de la ușa din față. I-o înmână bătrânului dulgher.

— Acesta, spuse el, este cadoul meu pentru tine. Este un „mulțumesc“ pentru toți anii tăi de muncă loială. Este noua ta casă.

Povestea 84
Completează-ți rezervele

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O tendință de a te simți epuizat emoțional
- O nevoie de a da fără a primi
- Neglijarea propriei stări de bine

Resurse dezvoltate

- A decide să te formezi după exemple bune
- A învăța pas cu pas
- A învăța cum să administrezi rezervele emoționale
- A dezvolta strategii de autoîngrijire

Obiective propuse

- Completați-vă rezervele emoționale.
- Găsiți moduri practice de a avea grijă de voi înșivă.
- Bucurați-vă de experiențele pozitive trecute.
- Învățați de la mentori practici.

Există o teorie de psihologie pe care n-o veți găsi în niciun manual. Eu o numesc Teoria Rezervorului de Apă de Ploaie.

Originile sale, ca și multe alte lucruri, merg până în copilăria mea. Când eram în școala primară, părinții mei cumpăraseră o casă pe plajă într-un orășel la marginea mării, unde ne petreceam vacanțele de vară.

Când ajungeam, la începutul vacanței, primul lucru pe care-l făcea tata era să verifice rezervorul de apă de ploaie care păstra provizia noastră de apă. Folosindu-și degetul, lovea traversele ondulate ca să stabilească nivelul de apă pe care îl conținea rezervorul. Făcea un semn cu cretă pe el pentru a ne urmări consumul.

Copil fiind, asta mă fascina. Ce putea auzi tata? Ce afla din acest ritual? Ce îi spunea rezervorul?

De îndată ce se ivea ocazia, mă furișam afară la rezervorul de apă de ploaie și mă trăgeam, depunând ceva efort, pe stativul de lemn. Îndoind încheietura de la degetul arătător exact așa cum făcea tatăl meu, începeam la baza rezervorului, bătând ușor în sus fiecare traversă. Ascultam, traversă după traversă, la sunetul monoton al fiecărei lovituri înăbușite de greutatea apei. Mai sus, pe rezervor, am descoperit deodată că a început să sune, vibrând a gol. Mi-am croit înapoi drum în jos pe traverse, ascultând subtilele schimbări, apoi din nou în sus pentru a determina nivelul exact al apei nevăzute din rezervor.

Am făcut-o pe partea opusă celei a tatei, astfel încât să nu fiu influențat de semnul lui cu creta. Găsind ceea ce am crezut a fi nivelul, am mers în jurul stativului rezervorului, urmărind cu degetul de-a lungul traversei pe care o alesesem, pentru a compara aprecierea mea cu a lui. La început nu am reușit atât de bine ca el. A fost nevoie de puțină practică de-a lungul anilor, dar din ce în ce mai des degetul meu nimerea semnul făcut de el cu creta.

Exercițiul era important, deoarece, dacă noi nu urmăream cu grijă consumul de apă, rezervorul se putea goli. Pentru a asigura că aceasta nu se întâmplă, ne-am angajat în două procese. Primul era preventiv. Trebuia să învățăm să ne conservăm și să ne administrăm rezervele — folosind fără să exagerăm și împlinindu-ne necesitățile fără a ne solicita resursele. În al doilea rând, întrucât puteau să existe factori dincolo de controlul nostru, cum ar fi un sezon deosebit de cald, secetos, trebuia să fim pregătiți să găsim metode pentru a ne completa rezervele.

Prin această experiență, eu am învățat despre importanța evaluării și monitorizării rezervelor noastre emoționale. Acum am această teorie că noi ca persoane suntem întru câtva ca niște rezervoare de apă de ploaie emoționale. Deși emoțiile noastre nu sunt atât de finite ca apa din rezervor, ca și la rezervor, putem deschide și închide robinetul nostru emoțional. Putem da altora, familiei noastre, prietenilor noștri, muncii noastre, dar ca și rezervorul, dacă tot dăm și dăm fără a ne completa rezervele, vine un punct în care putem seca. Poate există modalități de a preveni să se întâmple așa sau modalități de a ne completa rezervele dacă se întâmplă totuși.

Tatăl meu probabil că ar fi luat în râs gândul că acțiunea lui a contribuit ca eu să înțeleg psihologia. El a făcut ce a făcut doar pentru că era un lucru practic. A făcut-o deoarece, pentru supraviețuirea noastră, trebuia făcut.

Povestea 85
A învăța să ai grijă de tine

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Senzații de a fi blocat
- Sentimente de neputință
- O preocupare pentru alții în detrimentul propriei persoane
- Lipsă de autodirecție

Resurse dezvoltate

- Recunoașterea nevoii de autoîngrijire
- Recunoașterea nevoii de schimbare
- A dezvolta strategii de autoîngrijire
- A găsi direcție și scop

Obiective propuse

- Învățați să vă pese de voi.
- Uitați-vă la ce contează mai mult.
- Descoperiți strategii de a vă da singuri mai multă putere.
- Situațiile se pot schimba în mai bine.

Philip este ursulețul meu de pluș. Peta a fost o clientă. Cei doi erau destinați să se întâlnească și să aibă o conversație care avea să schimbe viața Petei.

Era la câtva timp după întâlnirea lor când Peta mă invită să vorbesc la un program de radio la care lucra ca disk-jockey. Era o schimbare interesantă, întrucât am trecut de la calitatea de intervievator la cea de intervievat. Am observat cu plăcere încrederea și competența pe care le-a adus în munca ei — calități care nu erau evidente la Peta când ne-am cunoscut.

Vedeți, Peta fusese dependentă de droguri. Se simțea prinsă într-o capcană, vrând să se elibereze, dar considerându-se neputincioasă să o facă. Încercarea de a se lăsa de droguri năștea ea însăși probleme. Peta venea dintr-o familie foarte remarcabilă și nu voia să le prejudicieze reputația, cerând ajutor unor instituții publice.

Inițial, m-au abordat părinții ei pentru problema Petei. Și ei erau preocupați să evite un scandal.

Peta mi-a spus clar la prima întâlnire că se simțea sufocată să ne întâlnim într-un cabinet. Drept rezultat, cele mai multe dintre consultațiile noastre le-am ținut în aer liber, în timp ce ne plimbam printr-un parc din apropiere. Era o tânără inteligentă, cu două diplome universitare la activ. Realiza care erau problemele situației ei și recunoștea nevoia de a schimba direcția. Totuși se simțea blocată.

Nu era singura. Deși nu eram specialist în abuz de substanțe interzise, mi-am utilizat lista de strategii terapeutice, încercând toate intervențiile la care mă puteam gândi, care ar fi ajutat la schimbarea comportamentului ei, dar a devenit evident în cursul ședințelor următoare că nu progresa. Amândoi ne simțeam frustrați, iar eu nu știam ce aș fi putut face mai mult.

Întorcându-mă la cabinetul meu după una dintre plimbările noastre prin parc, m-am uitat peste birou. Philip stătea acolo, îmbrăcat în vesta sa ecosez, cu o fundă roșie în jurul gâtului și o șapcă în carouri pe cap. Un client anterior mi-l făcuse cu mâinile lui, ca mulțumire la sfârșitul terapiei. Drept care, era foarte prețios.

Într-un act spontan care părea oarecum potrivit, l-am luat de pe birou și i l-am înmânat Petei. Cred că am spus ceva de genul:

— Acesta este Philip. I-ar plăcea să petreacă o săptămână cu tine. Nu știu dacă există ceva care poate să te învețe, dacă l-ai putea învăța tu ceva sau dacă există ceva ce puteți învăța unul de la celălalt, dar abia aștept să aud ce descoperiți împreună.

Când s-a întors săptămâna următoare, Philip purta șapca în carouri pe cap, panglica roșie și vesta ecosez, dar mai purta și o pereche de pantaloni pe care Peta îi făcuse pentru el.

M-am interesat despre săptămâna ei cu Philip. Mi-a spus:

— Am realizat că Philip e foarte special pentru dumneata. La început l-am pus în living-room, dar apoi au început să îmi vină prietenii și nu m-am simțit în largul meu față de el. Ei fumau iarbă și nu-l voiam poluat cu fumul drogurilor lor. Nu voiam să vadă cercul de oameni în care mă învârteam, așa că l-am mutat pe comoda din dormitorul meu. A stat acolo uitându-se binevoitor la mine în fiecare noapte când mă duceam la culcare și era acolo, cercetându-mă, când mă sculam dimineața. M-am gândit că arăta indecent fără pantaloni, așa că i-am croit această pereche de pantalonași ca să-i poarte.

— Deci care este cel mai important lucru pe care l-ai învățat de la el? am întrebat-o.

A izbucnit în lacrimi, iar răspunsul pe care l-a dat i-a schimbat direcția vieții. La puțin timp după aceea s-a internat într-o clinică de dezintoxicare și a petrecut câtva timp la ferma de recuperare a instituției. A realizat că a scăpa de obiceiul său era mai important decât a-și proteja reputația familiei. Izolarea i-a permis să aibă câteva luni în care să se separe nu numai de droguri, ci și de rețeaua socială care îi sprijinea și alimenta viciul.

Deci ce a marcat pentru Peta diferența? Ce a ajutat-o să schimbe ceea ce o făcuse atât de blocată și neputincioasă? Ce avusese loc în acea conversație dintre Peta și Philip, ursulețul meu? Când am întrebat-o, i-au curs lacrimi pe obraz. A spus:

— Am realizat că îmi pasă de el mai mult decât îmi pasă de mine.

Povestea 86
Mergi cu curentul

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- O tendință de a lupta împotriva curentului

- Frică
- Nesiguranță în legătură cu ce să faci

Resurse dezvoltate

- A învăța să nu lupți cu ceea ce nu poate fi cucerit
- A descoperi cum să folosești ceea ce aduce viața
- A învăța de la modele
- A alege să mergi cu curentul
- A-ți alege propriile direcții

Obiective propuse

- Mergeți cu curentul.
- Nu vă luptați dacă nu este necesar.
- Aveți grijă de voi înșivă.

Întotdeauna zâmbesc când îmi aduc aminte de unchiul Tom, pentru că era atât glumeț, cât și înțelept, lăsând gravate în mintea mea cuvinte și experiențe de neșters. Într-o zi de vară, el, tata și doi veri, eu și Rex, câinele meu, ne-am înghesuit în barca unchiului meu și am pornit la pescuit.

Am aruncat ancora pentru a pescui pe râul care curgea în spatele viei unchiului Tom. Plictisindu-se repede când peștele refuza să muște, vărul meu mai mare l-a luat pe Rex și s-a făcut că îl aruncă peste bord. L-am implorat să nu. Barca s-a clătinat și Rex a căzut în râu. Eu eram speriat. În loc să înoate înapoi spre barcă, Rex înota mai departe în josul curentului. Am strigat și am fluierat, dar a continuat să înoate îndepărtându-se de noi.

Nu era un curs de apă lin. Era un râu adânc, puternic, care curgea repede, iar pe Rex apa îl purta cu viteză. Mi-a fost teamă că vechiul și apropiatul meu tovarăș se va îneca. Am strigat și am fluierat din nou, dar unchiul Tom a pus o mână fermă, consolatoare pe umărul meu și mi-a spus să nu-l mai chem.

— Face bine ce face, îmi spuse. E un câine inteligent. Lasă-l să o facă în felul său. Dacă încearcă să înoate înapoi spre barcă, ar înota împotriva curentului. S-ar istovi și ar putea să se înece. În afară de asta, știe că nu am putea să-l tragem din apă. Marginile bărcii sunt prea înalte pentru el. Face ce trebuie. Învață de la el, a continuat unchiul Tom. Nu lupți împotriva unei forțe care e mai puternică decât tine. Te duci cu ea și o folosești. El lasă curentul să-l ducă, în timp ce își croiește drum spre mal.

Unchiul Tom a tras calm de funia de pornire a motorului exterior al bărcii. Acesta a pufăit când a pornit și l-am urmat pe Rex în josul curentului. Așa cum a prezis unchiul Tom, Rex s-a strecurat încet-încet de-a curmezișul curentului către mal. Într-un sfârșit a ajuns la liman și s-a luptat să urce pe mal. Stătea și se scutura, așteptându-ne să ajungem cu botul bărcii la mal înainte să sară în ea și să-și rezeme capul ud pe pulpa mea. Coada lui bătea în lateralele de lemn ale bărcii.

— Vezi, spuse unchiul Tom liniștitor, în timp ce întorcea barca în direcție inversă pe râu. El știa ce face. Când ești la ananghie, nu te întinzi spre ceva instabil. Asta era barca pentru el. Cauți teren solid în care să-ți poți înfige ferm picioarele. Nu încerca să înoți împotriva curentului. Poate fi mai puternic decât tine. Dacă nu atingi fundul, fă ca Rex. El știe cum să aibă grijă de el. Mergi cu acel curent — și folosește-l în avantajul tău.

Povestea 87

Schimbarea mareei

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Lipsă de timp pentru sine
- Conflicte în relație
- Căutarea răspunsurilor
- O călătorie grea înainte

Resurse dezvoltate
- A aprecia nevoia de a lua o pauză
- A găsi o cale acceptabilă
- A privi imaginea în ansamblu
- A privi problemele în perspectivă
- A căuta soluții
- A face ceea ce vă place

Obiective propuse
- Situația se va răsturna inevitabil.
- Alegeți-vă propria cale.
- Găsiți timp pentru voi înșivă și pentru a reflecta.
- Pauza poate ajuta să vedeți lucrurile în mod diferit.
- Fiți deschiși la noi perspective.
- Priviți imaginea în ansamblu.

Joe a plecat să se plimbe pe plajă. Avea nevoie de timp să se gândească, în special ca să reflecteze la ce spusese Claire în scrisoarea ei, căci relația lor avea probleme.

În mod normal, nu avea timp să se gândească la viața lui personală. Când conducea spre serviciu, trebuia să se concentreze la trafic. La serviciu trebuia să se concentreze asupra muncii lui. Când ajungea seara acasă, voia doar să se odihnească, să se relaxeze, să mănânce, să se uite puțin la televizor și să se bage în pat. Plimbarea era timpul când reflecta asupra vieții și a sa însuși.

În mod obișnuit putea alege pe ce drum să meargă, dar astăzi mareea era foarte înaltă și apa agitată. Era prea periculos să o ia în jurul promontoriului stâncos. Valurile băteau pe stâncile alunecoase, rotunjite, iar un curent de fund trăgea dâre de nisip înapoi în mare.

În locul unei plimbări line, pe un nisip moale, pe care plaja o oferea la reflux, era obligat să apuce pe un drum mai greu peste promontoriu. „Ăsta, se gândi el, e modul în care viața mea pare să meargă în acest moment." Era cu suișuri și coborâșuri, în hopuri și neregulată. Trebuia să privească înainte, să-și planifice drumul în jurul prăpastiilor stâncoase care se deschideau prea larg pentru a fi sărite. Făcea pauze din când în când ca să se uite în scobiturile stâncii, privea crabii fugind la adăpost și se bucura de plăcuta distragere de la propriile gânduri pentru o scurtă perioadă.

Trebuia să se uite unde pune piciorul pe suprafețele netede, măturate de valuri. Se gândea că era straniu cât de simbolic făcea o paralelă cu ceea ce se întâmpla în relația sa. Trebuia să aibă grijă la fiecare pas. În acel moment ajunse la un gol larg în stânci. Era prea mare ca să sari peste el și prea abrupt să cobori pe el. Valurile se spărgeau în el, lingând pereții stâncii ca niște limbi înfometate. Părea să nu existe nicio cale împrejurul lui. Cu puțină răbdare și căutare, descoperi o veche cărare care tăia de-a curmezișul promontoriul.

Poteca nu fusese folosită recent, dar cel puțin se îndrepta spre plaja adăpostită care era destinația sa. Pe cărare crescuse o vegetație aspră de dună. Ar fi fost greu să-ți croiești o trecere prin ea, sforțându-te prin tufărișul înțepător.

Stătu o vreme și contemplă opțiunile. Ar fi putut alege calea cea mai ușoară, să renunțe la destinația lui și să revină pe propriile urme sau ar fi putut să se țină de planul său, să accepte că ar putea să treacă prin niște momente mai dificile și să înainteze anevoie în continuare. Merita să se aleagă cu niște zgârieturi pe drum?

O parte din Joe văzu avantajul de a bate în retragere. Altei părți îi era clar unde voia să meargă și era conștientă de plăcerea pe care ar avea-o ajungând acolo. Ca la noi toți, existau în viața lui momente când îi venea să renunțe și momente când era hotărât să înainteze în continuare, oricât de greu i-ar fi fost. În această ocazie anume a ales cărarea năpădită de buruieni, chiar dacă ar fi putut să fie greu să meargă pe ea.

I s-a părut că a ajuns imediat la destinație: un golfuleț adăpostit cu ape protejate care erau limpezi, albastre și care te îmbiau la înot. O barieră de copaci definea întinderea delicată a țărmului și oferea adăpost de soarele înfierbântător. Se așeză cu picioarele încrucișate la umbră și privi departe, spre orizont, unde se întâlneau soarele și marea.

El și Claire tocmai avuseseră prima lor ceartă. Nu era că nu mai avuseseră diferențe de păreri înainte. Fiecare relație are, iar a lor nu era o excepție, chiar dacă lor le plăcea să creadă că ei sunt diferiți față de ceilalți și că nu se vor certa niciodată. Aveau un vis — și o speranță — de fericire până la adânci bătrâneți.

Această ceartă le zdruncinase. Fusese o ceartă adevărată. Nu una fizică, dar una în care se simțeau ca niște boxeri adversari într-un conflict câştigi-sau-mori. Claire se mutase de acasă. Joe avea nevoie de timp să examineze direcţia relaţiei lor.

De o vreme încoace un prieten întreba dacă avuseseră deja prima ceartă. Spunea că o relaţie nu şi-a testat esenţa până când un cuplu nu a înfruntat un conflict şi a aflat modurile efective de a-l rezolva. Zicea că era ca învăţatul mersului. A face câţiva paşi îl ajută pe copil să înveţe cum să stea în picioare.

Lui Joe îi plăcea să creadă că aceste momente de încercare nu erau necesare. Relaţia lor fusese cu certitudine bună şi solidă până acum. Sigur era mai bine dacă ar fi continuat în aceeaşi direcţie. Nu era mai sănătos dacă ar fi reuşit fără niciun fel de ceartă? Nu putea viaţa să fie una de totală armonie şi fericire?

Privirea îi căzu pe marginea apei. Mareea scădea treptat. Îşi lăsa amprenta acolo unde udase mai înainte mai sus pe plajă. Pe măsura ce liniile de umezeală începeau să se usuce în nisip, dovada mareei se estompa şi dispărea. Chiar şi amprenta măreţului ocean pe ţărm era temporară. Urmele pe care le lăsa pe nisip aveau curând să se estompeze şi să dispară. Joe văzu ceva simbolic în felul cum spăla apa. „În moduri diferite, noi toţi ne lăsăm urmele — amprenta — unul asupra celuilalt", se gândi el. Nisipul şi oceanul se mişcă înainte şi înapoi, dând şi luând unul de la altul. Oscilează într-un echilibru de luptă şi armonie care a modelat, de milenii, liniile ţărmurilor cu o frumuseţe primordială.

Conflictul între cele două seturi de nevoi există şi va exista întotdeauna. Lui Joe i se părea că nu e atât de important că s-a întâmplat, cât cum să poată fi păstrată imaginea globală de echilibru şi armonie. Era nerăbdător să ajungă acasă şi să recitească scrisoarea pe care o lăsase Claire.

Pe drumul înapoi, mareea se retrăsese de pe stânci. Cea mai mare parte a plimbării sale a fost pe un nisip neted, umed şi tare.

Din când în când, trebuia să se cațere pe o stâncă. Se gândea că mareea se va schimba inevitabil, iar experiența călătoriei va deveni din nou atât de diferită.

Când ajunse acasă reciti cuvintele pe care le lăsase Claire. Îi telefonă și o invită la un picnic pe plajă a doua zi dimineață. Având cu ei croissants și cafea, își croiră drum cățărându-se peste stânci, discutând cum să aleagă diferitele urcușuri și coborâșuri. Se duseră prin terenul țepos cu tufișuri și în sfârșit ajunseră la golfulețul adăpostit.

Joe a reflectat cum călătoria părea mai ușoară când avea loc în doi. Sau poate că provocările pe care le-a înfruntat ieri l-au pregătit pentru această următoare întâlnire? Oare experiența de a descoperi o cărare prin zonele stâncoase și provocatoare însemna să știe drumul cu atât de mult mai bine data următoare? Oare având-o pe Claire cu el pentru a împărtăși experiența a scurtat distanța și a făcut călătoria mai plăcută?

Se așezară împreună pe țărm. Nisipul încă păstra ceva din răcoarea sa nocturnă. O briză dinspre larg le mângâia gingaș și cald spatele. Priveau spre mare și urmăreau schimbarea treptată a mareei.

Joe scoase din buzunar scrisoarea pe care o lăsase Claire când se mutase de acasă. Voia ca ea să știe că el înțelegea ce dorise să spună. În mod inevitabil mareea se schimbă, mișcându-se mereu înainte și înapoi. Cu toate că s-ar putea să fie nevoie să ținem cont de ridicarea și scăderea energiilor noastre emoționale, ceea ce rămâne important este imaginea de ansamblu. Îi citi din nou ceea ce scrisese ea, dar de data asta înțelesul venea din propria lui inimă. „În relația noastră, scrisese ea, cred că am trecut acum amândoi prin toate emoțiile. Ca și mareea, ele au flux și reflux. Ceea ce rămâne este oceanul de dragoste constantă."

Povestea 88

A ne recunoaște și folosi abilitățile

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Indecizie
- Incertitudine
- Amânare
- Lipsă de autoapreciere

Resurse dezvoltate
- A căuta soluții
- A învăța din experiențele altora
- A evalua ce merge mai bine pentru voi
- A vă recunoaște abilitățile
- A vă folosi abilitățile

Obiective propuse
- Priviți înainte.
- Fiți pregătiți să râdeți de defectele voastre.
- Căutați-i pe cei cărora le pasă de voi și care au grijă de voi.
- Stabiliți scopuri și urmăriți-le.
- Învățați de la alții.
- Apreciați-vă unicitatea.

Charlie era un cameleon cu o problemă. Se răzgândea în mod constant. Întâi, nu se putea hotărî dimineața dacă să se dea jos din pat. Odată ce o făcea, avea de înfruntat decizia de a lua sau nu micul dejun. Apoi trebuia și să aleagă când, unde și cu cine îl va mânca. Deciziile erau atât de numeroase și complexe, încât începu să se teamă de ziua dinaintea sa. Chiar și a decide să ia o decizie era o provocare.

Și cu fiecare schimbare de emoție venea o schimbare de culoare. Când se supăra, se făcea de un roșu profund, ca sângele. Dacă se simțea indiferent la o idee, se transforma într-o culoare aqua-bleu. Când se emoționa, începea să strălucească într-o culoare galben-aurie ca soarele.

Toate acestea nu ar fi fost atât de rele, dacă indecizia și amânarea nu ar fi însemnat că deseori nu făcea nimic. Nici a nu face nimic nu era partea rea. Însă indecizia sa îl făcea să se simtă descurajat, iar când se simțea descurajat devenea de-un albastru-închis, deznădăjduit.

Charlie credea că are nevoie de ajutor, dar, desigur, a decide să-l ceară era deja altceva. Chiar când ajungea la un pas de o decizie, se simțea deodată atât de bine, încât aproape inevitabil decidea că nu mai e nevoie să decidă. Dacă se hotăra să ceară ajutor, se punea atunci întrebarea de la cine ar fi trebuit să-l ceară. Nici nu se gândea bine la un prieten animal cu care putea vorbi, că imediat se și gândea la altul. Asta îl făcea să treacă printr-o paletă largă de nuanțe.

Reușea cumva să ajungă până în fața ușii, dar atunci nu era sigur în ce parte să meargă. Dacă se uita la dreapta, se răzgândea și o lua la stânga. Prima mișcare la stânga îl făcea să cugete că într-adevăr ar fi trebuit să o ia la dreapta.

Fiecare pas înainte era plin de îndoieli, astfel încât se învârtea în cercuri, nemergând de fapt nicăieri.

— Ce faci? întrebă o girafă care trecea.

Când Charlie îi explică problema sa, girafa îi dădu un sfat foarte sănătos și direct.

— Trebuie să te ţii la înălţime ca mine, spuse făptura cu gât lung. Uită-te înainte şi vezi unde mergi. Nu te lăsa prins în toate mărunţişurile din jurul tău. Ai nevoie să priveşti dincolo de ele. Atunci poţi vedea unde mergi.

Charlie încercă să-şi ridice capul precum girafa. Privi cât de departe înainte putea şi efectiv înaintă câţiva paşi într-o singură direcţie. Apoi îndoielile îşi făcură din nou apariţia.

Nu se putea decide dacă să îşi continue drumul sau să meargă acasă. Păşea înainte şi înapoi, cumva ca un căluţ de lemn. Deodată gândurile îi fură întrerupte de un hohot de râs. Cameleonul se uită în sus şi văzu o hienă chicotind la giumbuşlucurile lui.

— Arăţi atât de nătăfleţ, spuse ea între două izbucniri de râs. Nu fi prost. Pur şi simplu, du-te şi fă ce vrei să faci.

Charlie era umilit. Se simţea atât de furios, încât se făcu de un roşu profund, purpuriu şi plecă, nerăbdător să scape de hienă şi de remarcile ei jignitoare şi antipatice. Mersese trei sau patru paşi în linie dreaptă înainte să devină nesigur că aceea era direcţia în care voia să meargă.

Făcându-se de un verde intens ca frunzele care căzuseră pe solul junglei, întâlni o gorilă care îşi croia hotărât drum prin lăstari, cu un pui agăţându-se tenace de blana ei. Oprindu-se chiar înainte să calce pe Charlie, spuse:

— Îmi pare rău. Nu te-am observat acolo.

— E OK, răspunse Charlie. Nu mulţi mă observă, iar dacă o fac, îmi dau doar ordine sau râd de mine.

Mama gorilă se aşeză pe un buştean căzut şi ascultă povestea lui Charlie. Ochii ei erau blânzi şi empatici. Charlie simţea că ar putea vorbi despre lucruri pe care nu le spusese niciodată înainte.

— Îți pot înțelege dilema, zise ea, dar nu-ți pot spune ce ai de făcut. Trebuie să-ți găsești propriul drum. Răspunsurile sunt înăuntrul tău.

Pielea lui Charlie începu să strălucească deodată cu căldură. Simțea că gorila înțelegea și că îi păsa de el. Cu un sentiment de liniște, făcu cinci sau șase pași înainte. Apoi începu să aibă dubii. Gorila nu oferise nimic decât că-i păsa. „Sigur că doar acest lucru nu dă o direcție", gândi el. Și se opri brusc, frustrat.

Un leopard fu următorul animal pe care îl întâlni Charlie și care îi ascultă povestea.

— E simplu, spuse leopardul. La început doar stai și privești. Alegi pe ce să-ți fixezi privirile. Când ai reușit, îndreaptă-te direct spre țintă. Să ataci cu fiecare gram de energie pe care îl ai. Nu te reține. Acesta este modul de a-ți atinge scopul.

Cu aceasta, leopardul dispăru.

„Ce ajutor a mai fost și ăsta, se gândi cameleonul. Nu sunt leopard și n-am să fiu niciodată leopard." Dar, cufundat în gânduri, urmase o cărare dreaptă până când un țipăt de deasupra îi abătu atenția. Era o bufniță cu ochii mari, privind fix spre el cu bunăvoință.

Bufnița ascultă cu răbdare povestea lui Charlie, apoi stătu o vreme gânditoare. Abia după ce examină toate problemele, vorbi în sfârșit. Vocea ei era profundă, compătimitoare și înțeleaptă.

— Ai avut dreptate să fi ascultat sfatul celorlalte animale prietene, spuse bufnița. Fiecare a spus ceva care te-a ajutat puțin în călătoria ta. Ai, de asemenea, dreptate să discerni că unele lucruri care merg pentru ei s-ar putea să nu meargă pentru tine. Ai dreptate să experimentezi sugestiile lor pentru a vedea cât de folositoare pot fi ele. Dar există un lucru care ți-a scăpat:

nu trebuie să le copiezi. Tu ai o abilitate pe care nu o are niciun alt animal. Există o vorbă în junglă, continuă bufnița, că leopardul nu-și poate schimba petele. E adevărat. Fiecare animal are culoarea pe care o are și așa va rămâne întotdeauna. Tu însă ești unic și special. Dintre toate animalele din lume, tu ești singurul care își poate schimba culoarea. Cunoaște-ți puterile și fii mândru de ele.

Charlie se îngrijorase atât de mult de problemele sale, încât uitase să-și aprecieze unicitatea. Se simțea emoționat și fericit de felul în care îl aprecia bufnița și de felul în care se putea acum aprecia singur. Această cunoaștere îl umplu de încredere. Tot drumul spre casă exersă schimbarea culorilor. Se făcu pătat ca umbrele junglei, auriu-ocru când traversă uscata savană și gri-granit când se cățără pe niște stânci. Prins în această distracție, uită să se mai răzgândească. De fapt, decisese ce vrea să mănânce de seară chiar înainte de a ajunge acasă. Mâncă și căzu într-un somn confortabil. Desigur nu putea să vadă ce culoare avea când dormea, dar știa că era una drăguță. Visă despre Charlie, cameleonul sigur pe sine.

Povestea 89
Să dai ceea ce vrei să primești

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Teamă
- Confruntarea cu pericolul sau posibila moarte
- Când viața e o luptă
- Când lipsa de resurse limitează

Resurse dezvoltate

- A învăța să-ți pese
- A învăța să dai
- A ști că ceea ce dai este probabil să fie ceea ce primești

Obiective propuse

- Dați așa cum vreți să primiți.
- Cine știe ce poate ieși dintr-o faptă bună?
- A vă păsa de alții poate însemna a vă păsa de voi înșivă.
- Lipsa de resurse nu trebuie să vă limiteze potențialul.

Ați observat vreodată cum o acțiune invită la o reacție similară? Dacă cineva te împinge în mod deliberat, simți nevoia să-l împingi înapoi? Dacă cineva țipă la tine, vrei și tu să strigi la el?

Același proces este adevărat chiar când conținutul acțiunii este diferit. Dacă cineva vă îmbrățișează, este mai ușor să-l îmbrățișați și voi. Dacă cineva vă vorbește cu afecțiune, este mai ușor să răspundeți la fel.

Reflectați la povestea unui fermier scoțian sărac, pe nume Fleming. Se lupta să asigure traiul pentru familia sa pe mica lor proprietate, în asprul ținut rural scoțian. Într-o zi, în timp ce își ara pământul, auzi un strigăt venind dintr-o mlaștină apropiată. Își lăsă imediat uneltele, uită de munca lui și alergă la mlaștină. Un tânăr căzuse înăuntru și se zbătea să se elibereze, dar zbaterea îl făcea să se scufunde și mai adânc în mlaștină. Ochii săi erau măriți de groază. Striga cu disperare, fiindu-i frică să nu-l înghită mlaștina. Nu avea nimic de care să se agațe, niciun mijloc de a ieși și a scăpa.

Fleming a salvat băiatul din mlaștină, fără a se gândi la riscul personal, și l-a dus în umila sa căsuță unde, cu ajutorul soției lui, a calmat panica băiatului. L-au curățat și au avut grijă să vadă că pleacă în siguranță spre casă. În actul lor altruist nu s-au interesat cine era sau de unde venea.

Astfel a fost o surpriză a doua zi dimineață, când o caleașcă de lux, trasă de cai, se opri în fața umilei locuințe a fermierului. Vizitiul coborî și deschise ușa caleștii pentru a face loc să coboare un nobil în veșminte scumpe. Nobilul ieși și luă în mâinile lui mâna lată, cu bătături a fermierului.

— Eu sunt tatăl băiatului pe care dumneata l-ai salvat, explică el. Să-ți spun, pur și simplu, „mulțumesc" pare atât de neînsemnat. Nimic în lume nu este mai de valoare pentru mine decât viața fiului meu. Cum te pot răsplăti? Cum te pot recompensa pentru bunătatea ta?

— Mulțumesc, zise fermierul. Vă apreciez recunoștința. Este o recompensă suficientă. Nu pot să accept nicio răsplată. Am făcut ceea ce ar fi făcut oricine. Sunt sigur că ați fi făcut la fel dacă l-ați fi văzut pe fiul meu în mlaștină.

În acest moment, fiul fermierului veni în ușa căsuței familiei. Era curios să-l vadă pe nobil și luxoasa caleașcă la micuța lor fermă.

— Acesta este fiul dumitale? întrebă nobilul.

Pășind alături de el și punându-și brațul după umărul copilului, Fleming răspunse mândru:

— Da.

— Mi-ai salvat fiul, spuse nobilul. Lasă-mă să fac ceva pentru fiul dumitale. Îl pot lua și îi pot da o educație bună. Dacă are curajul și inima tatălui său, se va transforma într-un bărbat de care să poți fi într-adevăr mândru.

Fermierul acceptă, nu pentru el însuși, ci întrucât văzu o ocazie pentru fiul său pe care el n-ar fi fost niciodată capabil să i-o ofere. Fiul lui Fleming se dovedi a fi un școlar pasionat și dedicat.

După ce și-a încheiat învățământul de bază, a mers la Facultatea de medicină, unde pasiunea sa de a-i îngriji pe alții l-a condus spre cercetare — și o descoperire care avea să revoluționeze lumea medicinei. Un singur act al unui fermier bun a dus la o descoperire care continuă să salveze viețile a milioane de oameni. Fiul fermierului a fost ridicat la rang de cavaler ca Sir Alexander Fleming, drept recunoaștere a muncii sale ca descoperitor al penicilinei.

Dar povestea noastră nu se încheie aici. Câțiva ani mai târziu, fiul nobilului a trecut printr-o altă situație care i-a amenințat viața. A fost lovit de pneumonie, o boală care era, până la acea dată, aproape întotdeauna fatală. Penicilina a învins boala și i-a permis să aibă o viață care a devenit, de asemenea, celebră.

Nobilul care a asigurat educația fiului lui Fleming era Lord Randolph Churchill. Tânărul care a fost salvat de două ori de familia Fleming a fost Sir Winston Churchill.

Povestea 90
A forma și a schimba convingeri

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Formarea și dorința de a te agăța de convingeri nefolositoare
- Când convingerile conduc la sentimente nedorite
- Când convingerile dictează acțiuni nepotrivite
- Când convingerile fac diferite legături mentale

Resurse dezvoltate

- A evalua diferitele posibilități

- A căuta toate faptele
- A fi deschis la informații noi
- A schimba convingeri

Obiective propuse

- Evitați să vă pripiți să trageți concluzii.
- Nu luați un gând drept un fapt.
- Lăsați-vă gândurile să evolueze.
- Fiți deschiși spre noi posibilități.

Când fiica mea avea doi ani, și-a format o convingere stranie și nepotrivită. A început cu o intenție bună. Pasionați, devotați și entuziaști de noul nostru rol ca părinți ai primului copil, voiam să facem ce este cel mai bun pentru ea. Căutam să îi creăm orice oportunitate și, ca parte a acestui angajament, am cumpărat o pereche de purceluși de Guineea, sperând să îi deprindem dragostea de animale și să îi furnizăm unele dintre metaforele necesare ale vieții. A funcționat într-un sens în care nu ne așteptam.

Femela purceluș de Guineea a rămas gestantă și, chiar înainte să fete, a trebuit să plec la o întâlnire în alt oraș. Întrucât soția și fiica mea mă însoțeau, le-am returnat purcelușii de Guineea pentru îngrijire temporară prietenilor noștri de la care îi cumpăraserăm.

Când ne-am întors de la întâlnire, prietenii noștri ne-au întâmpinat cu două vești:

— Avem vești bune și vești proaste, spuseră ei. Vestea bună este că mama a fătat patru pui. Vestea proastă este că tatăl a murit.

Prietenii noștri separaseră masculul și femela când aceasta făta. Masculul, încercând să se întoarcă la femelă, și-a prins gâtul în ochiurile de sârmă ale cuștii și s-a strangulat.

Câteva luni mai târziu, vecina noastră de alături a născut gemeni, iar noi am mers să vizităm nou-născuții. Fetița noastră s-a uitat cu încântare pentru o vreme la cei doi bebeluși, apoi l-a privit pe tatăl lor și a întrebat:

— Când o să moară John?

Formarea de convingeri false nu este doar prerogativa copiilor. Ani de zile un coleg stătea la noi când organiza niște seminare în orașul nostru. În vizitele sale a respectat și urmat tradiția noastră de a ne scoate pantofii la ușă — și și-a format o convingere despre o practică ce nu fusese folosită la noi mulți ani.

Casa noastră are podele din lemn lăcuit și plăci de ardezie care aveau nevoie de reizolare în fiecare an din cauza roaderii și zgârieturilor cauzate de încălțăminte. Într-un an am avut o reacție la mirosul izolației, iar doctorul meu a conchis că devenisem hipersensibil la mirosuri de chimicale și trebuia să evit să le folosesc. Aceasta m-a lăsat într-o dilemă — podele frumos lustruite sau câteva celule ale creierului mai puțin în fiecare an. Am rezolvat această dilemă scoțându-ne pantofii la ușă și purtând înăuntru papuci cu talpă moale.

Colegul meu a fost amuzat să audă această poveste.

— Ani de zile, spuse el, am crezut că e vreun ritual religios. Știi, așa ca oamenii care își scot pantofii pentru a intra în templu. Le-am spus multora că ești o persoană atât de religioasă, încât ai chiar un ritual sacru de a-ți scoate pantofii înainte de a intra în propria ta casă!

Câteodată, asemenea convingeri pot fi destul de inofensive, dar alteori pot fi grave. Am citit acum câtva timp cum aztecii au devenit teribil de înspăimântați că soarele când apune iarna alunecă mai aproape de orizont. Pe măsură ce cobora, temperaturile deveneau mai reci și pământul devenea inactiv. *Gândindu-se* că soarele ar putea dispărea, au făcut greșeala să *creadă* propriul lor gând care era incorect. Teroarea i-a lovit. Soarele *urma* să dispară complet și asta va duce la distrugerea lor. Pentru a-l domoli pe zeul soarelui și a asigura întoarcerea sa, ei vor trebui să ofere darul lor suprem — sacrificiul unei vieți omenești. Acțiunea lor pusă în mișcare de convingere a fost validată, căci soarele a reacționat, s-a ridicat din nou pe cer și a hrănit din nou pământul cu căldură și viață. În fiecare iarnă aztecii făceau un sacrificiu și, în fiecare an, soarele se întorcea.

Nu știu dacă aztecii au descoperit vreodată că așa cum se pot *forma* convingeri false, așa pot fi și *schimbate*. Sper că acum când fiica mea a ajuns la vârsta adultă, a descoperit suficiente dovezi pentru a *ști* că un copil se poate naște fără ca tatăl lui să moară. Cât despre colegul meu, primind noi informații despre observațiile sale l-a ajutat să dezvolte un mod diferit de a privi la ritualul nostru de scoatere a pantofilor. Fiica mea este însă cea din viața căreia pot da un alt exemplu despre cum niște fapte suplimentare pot schimba o convingere existentă.

Era chiar înaintea Crăciunului și ea avea cam patru ani. Am intrat într-un magazin universal unde a stat pe genunchiul lui Moș Crăciun și i-a înșirat toate cadourile pe care le dorește. A plecat cu acea energie triumfătoare a unui copil căruia tocmai i se promisese tot ce a vrut vreodată de Crăciun de către autoritatea numărul unu a sezonului.

Nițel mai târziu străbăteam un alt magazin universal în care Moșul stătea din nou așezat pe jilțul lui, împărțind dulciuri și urări copiilor care îl admirau. Fata mea s-a așezat la coadă, a stat pe genunchiul lui, a vorbit un timp cu el, apoi a plecat arătând extrem de mâhnită. M-am uitat la fețișoara ei tristă și am întrebat-o ce nu e în regulă. A spus:

— Nu cred că am să primesc ceva de Crăciun.

— De ce? m-am interesat.

— M-a întrebat ce vreau de Crăciun, se tângui ea.

Crezând că este probabil o trăsătură tipică pentru Moșul, n-am înțeles problema ei până când a continuat să explice:

— Nu cred că am să primesc ceva, repetă ea, fiindcă nu își amintea ce îi spusesem puțin înainte!

Povestea 91
A negocia timp pentru tine însuți

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Șabloane de comportament fixe, rigide
- Probleme în relația de familie
- Așteptări ca o abordare să funcționeze în toate situațiile
- O tendință de a fi plin de principii
- Dificultate în a se adapta
- Devotament exclusiv pentru muncă
- Lipsă de timp pentru sine

Resurse dezvoltate

- A învăța din experiențele altora
- A căuta noi alternative
- A face lucrurile altfel
- A dezvolta abilități de adaptare și flexibilitate
- A vă adapta la nevoile altora
- A găsi timp pentru a vă îngriji de voi înșivă

Obiective propuse

- Alții pot avea ce să ne învețe pe noi.
- Fiți flexibili la nevoile vieții.
- Ceea ce merge într-o situație s-ar putea să nu meargă în alta.
- Pot exista și alte posibilități.
- Lăsați-vă timp să vă relaxați.
- A vă păsa de voi înșivă este important pentru a vă păsa de alții.

Unul dintre lucrurile încântătoare în a fi oameni este capacitatea noastră de a învăța din tragediile și victoriile altora. Sunt sigur că instructorul meu de zbor nu avea idee, nici intenția, că ceva ce mi-a împărtășit va conta pentru Clint și familia sa, cu peste două decenii mai târziu.

Clint era în Marină și îi plăcea foarte mult. Această ocupație se dezvoltase dintr-un vis de copil într-o carieră de adult. Poate în parte datorită pregătirii sale și în parte din cauză a ceea ce era, devenise un om milităros, înregimentat în disciplină, ordine și comenzi adecvate și proceduri corecte. Asta a mers *foarte* bine pentru el în Marină, i-a asigurat promovarea și i-a garantat succesul.

Problema sa era acasă. Ceea ce învățase și folosise atât de eficient în carieră nu funcționase cu soția și cu cei doi fii ai săi. Venea acasă la sfârșitul zilei și, tot în manieră militărească, striga ordine la care aștepta reacții neîntârziate. Nu putea înțelege de ce fiii săi nu îl ascultau, de ce camerele lor erau dezordonate și de ce el nu avea niciun control. Clint interpreta asta ca pe o respingere a sa și a valorilor sale.

Dacă soția lui uita dimineața să îi taie pâinea prăjită pe diagonală, devenea nervos și irascibil, nu numai pentru că nu se făcuse în modul corect, ci fiindcă interpreta asta ca însemnând că într-adevăr ei nu-i păsa. Frustrarea lui creștea până la punctul de furie, furia se transforma în abuz verbal și le trântea în față comentarii umilitoare soției și fiilor săi. Știa ce face și se ura pentru asta, dar credea și că principiile sale sunt corecte și ducea din greu responsabilitatea de a-și crește corect fiii. Îi iubea foarte mult, nu avea dubii despre sentimentele sale și se simțea frustrat de tensiunea constantă din familie.

Pe când îmi spunea povestea sa, mi-am amintit cuvintele instructorului meu de zbor și le-am asociat cu Clint. Rulam pe pistă la începutul unei lecții, când, din senin, instructorul m-a întrebat:

— Știi ce-mi displace cel mai mult la slujba asta?

Am ezitat să reacționez, căci mă gândeam că ar putea fi o situație delicată pentru mine, zicându-mi că se temea pentru viața lui zburând cu incompetenți neexperimentați ca mine la comenzi. Dar nu a spus asta.

— Lucrul care îmi displace cel mai mult la slujba asta, a continuat el, nu e să zbor cu persoane neexperimentate. Îmi îndrăgesc munca. Lucrul care îmi displace cel mai mult e să mă duc acasă după ce am zburat cât e ziua de lungă și să fiu întâmpinat de un fiu care spune „Hai să ne jucăm de-a avionul, tati".

Știam exact cum simțea, pentru că și în profesia mea trăiam aceeași experiență de mers-acasă-la-sfârșitul zilei. Ca și instructorul meu de zbor, în general îmi place slujba mea. Ceea ce am constatat a fi cel mai dificil a fost să mă duc acasă la sfârșitul zilei și imediat să am o soție și doi copii care să se repeadă la mine cu toate problemele lor de peste zi.

Voiam să-mi scot șapca de lucru când ajungeam acasă. Ultimul lucru pe care mi-l doream era să înfrunt problemele acumulate ale familiei, aşa că, la un moment dat, m-am aşezat cu soţia mea să discutăm cum am putea stăpâni situaţia. Aş fi putut lua o pauză în drumul către casă pentru a merge la sala de gimnastică, a înota sau a bea câteva beri cu băieţii, acordându-mi astfel un pic de zonă tampon între muncă şi responsabilităţile familiei. Aceasta însă nu era în frunte pe lista mea de priorităţi şi, întrucât preferinţa mea era să fiu acasă, am decis să experimentăm ca eu să am răgazul meu chiar acolo. Mi-ar fi trebuit 10, 15 sau 20 de minute pentru a sta comod cu o ceaşcă de cafea şi a citi ziarul, pentru a-mi pune nişte căşti şi a asculta muzica favorită, a petrece timp meditând sau orice altceva.

S-a întâmplat ceva interesant în timpul perioadei noastre experimentale, la care soţia şi copiii mei s-au adaptat probabil mai mult decât mine. Au descoperit că, dacă mă aşteaptă să mă deconectez de muncă, aş putea să fiu mai concentrat şi relaxat pentru a asculta lucrurile pe care doreau ei să le discute. Au învăţat că, dacă-mi acordau timp pentru ca să las în urma mea ziua de muncă, pentru „a-mi pune o altă şapcă", obţin din afacere o valoare mai mare pentru investiţia lor.

— Ştiu ce vrei să spui, zise Clint. Eu vin acasă de la muncă în uniformă. Sunt doar trei minute de condus. Nu e timp de deconectat şi, întrucât sunt în uniformă, sunt tot marinar. Ce pot să fac e să mă schimb în „civil". Pot să îmi las uniforma la muncă şi să mă schimb când ajung acolo. De fapt, continuă el, voiam să fac mai multă mişcare şi mă întrebam cum. Dacă merg pe bicicletă la şi de la muncă, pot să fac o mică excursie de-a lungul ţărmului. Mi-ar lua cam 15 sau 20 de minute. În felul ăsta aş putea să mă gândesc la muncă în timp ce merg cu bicicleta spre serviciu şi să încep să mă gândesc la familie în timp ce merg cu bicicleta spre casă.

De-a lungul anilor, am pierdut contactul cu instructorul meu de zbor, dar m-am întrebat dacă ar fi interesat să știe cum împărtășirea experienței lui a însemnat o diferență pentru mine și familia mea și cum, împărtășind asta, a însemnat la rândul său o diferență pentru Clint și familia sa. Și cine știe ce impact poate avea povestea lui Clint asupra altora?

Exercițiu

Ce povești de îngrijire de sine ați auzit, la ce astfel de povești ați fost martori la clienții voștri sau ce astfel de povești ați întâlnit în propria voastră experiență?

Folosiți-vă carnețelul pentru a consemna aceste idei:

1. Păstrați clar în minte țelul clientului de a se îngriji și proteja pe sine.
2. Definiți cu clientul vostru obiectivele terapeutice dorite, într-un mod care este specific, pozitiv și realizabil.
3. Schițați o poveste metaforică ce urmărește să atingă acest țel și furnizează căile pentru a o face.

Sporirea fericirii

Fericirea — o stare de mulțumire în care o persoană trăiește experiența stării de bine și a bucuriei cu ea însăși, în relațiile cu alții și cu mediul înconjurător în care își duce viața — poate servi ca profilaxie pentru depresie, anxietate, fobii și relații disfuncționale. Dacă ne simțim mulțumiți, este mai puțin probabil că vom căuta efectele schimbătoare de dispoziție ale drogurilor, că-i vom învinui pe alții pentru lucrurile care se ni întâmplă sau că vom adopta o atitudine de neajutorare.

Ca și depresia, fericirea este constituită din multe componente și, să sperăm, multe dintre poveștile vindecătoare oferite în capitolele precedente vor contribui la această stare. A dezvolta un simț realist de consolidare personală, a învăța să acceptați ceea ce nu poate fi schimbat și a reajusta atitudinile negative sunt toate părți componente ale stării de bine, așa cum sunt și capacitățile de a modifica modelele nedorite de comportament, de a învăța din experiențele noastre, de a tinde spre atingerea a ceea ce vrem. Dacă putem ajuta clienții să învețe să le pese de ei înșiși, să manifeste o abordare grijulie sau compătimitoare față de alții și să adopte aceste calități într-o viziune globală chibzuită, îi sprijinim în dobândirea acelor aspecte ale mulțumirii care vor fi atât curative, cât și profilactice.

Capacitatea de a ne amuza — una dintre componentele fericirii — poate servi ca inhibitor reciproc al anxietății, depresiei și fricii și este de aceea un mijloc legitim și un produs al terapiei. Este posibil să utilizăm umorul și experiențele umoristice ca mijloc de comunicare al unui mesaj terapeutic însemnat care poate fi relevant pentru obiectivul dorit de client — de fapt prin umor este posibil să-i spuneți clientului vostru ceva ce ați putea să nu alegeți să-i spuneți direct. Lipsa caracterului direct al comunicărilor umoristice le face folositoare materiale metaforice.

Următoarele povești includ exemple de folosire a glumelor și poveștilor umoristice, dar, așa precum cu toate poveștile, trebuie să fim sensibili la valorile, morala și simțul umorului clientului, pentru a evita riscul ca ele să fie percepute ca ofensatoare sau denigratoare. Ținând cont de această precauție, devine posibil să aduceți acasă un mesaj terapeutic într-un mod care este ușor, amuzant și deosebit.

Povestea 92
Secretul care nu va fi știut niciodată

Caracteristici terapeutice

Nu am enumerat Problemele, Resursele și Obiectivele[13] oferite de această poveste pentru simplul motiv că, deși este una dintre poveștile mele favorite, nu-i una pe care să o fi folosit vreodată în scop terapeutic. Am relatat-o în mod frecvent totuși în seminare și o reproduc aici deoarece ilustrează câteva aspecte importante despre spusul poveștilor.

---

[13] Abordarea PRO, vezi Capitolul 15. (*N.t.*)

Întâi și-ntâi, repetând această poveste, puteți exersa Îndrumările pentru o povestire eficientă prezentate și discutate în Capitolul 2. Plăcându-mi, povestea este una pe care o pot spune cu entuziasm și implicare. Este una care îți dă posibilitatea de a folosi și dezvolta o varietate de experiențe senzoriale pentru captarea atenției ascultătorului și evidențierea intrigii poveștii.

În al doilea rând, este o poveste care, dacă este bine spusă, îi angajează și îi farmecă pe ascultători atât de puternic, încât povestitorul va putea să observe cu ușurință caracteristicile proceselor de captivare și căutare pe care le trăiesc ei. Ascultătorii prezintă în mod tipic o postură relaxată și totuși absorbită. Concentrarea atenției este fixată pe povestitor, ritmul respirației scade, clipitul pleoapelor este redus, iar activitatea lor motorie prezintă imobilitatea unei statui.

Doi cavaleri din vremurile de demult au pornit într-o expediție pentru a găsi Sfântul Graal. În acele timpuri cavalerii se angajau în lungi și anevoioase pelerinaje spre destinații sacre, căutau înțelesul vieții, încercau să găsească ceea ce nimeni altcineva nu dobândise încă și ardeau de dorința de a face cucerirea extremă. Cavalerii noștri nu constituiau o excepție de la această cauză strălucită și pasională.

Într-o seară rece și mohorâtă, după nenumărate zile de călărit obositor, cavalerii căutară un loc pentru a se odihni. Tunete bubuitoare zguduiau cerurile și fulgere luminau intermitent cărarea întunecată dinaintea lor. Pe o coastă de deal, prin ceața îndepărtată, văzură ridicându-se turnurile unui bine-venit castel.

Pe măsură ce se apropiau, un pod mobil scârțâitor se lăsă misterios peste apele liniștite, pline de nuferi ale șanțului din fața lor, parcă anticipându-le sosirea. Caii lor tropotiră de-a lungul podului de lemn și, de îndată ce pășiră în curtea cu bolovani, podul mobil scârțâi și clincăni închizându-se în spatele lor. Ciocănitul ascuțit al copitelor pe piatra tocită de secole răsuna prin liniștea impunătoare, în timp ce cavalerii își conduceau caii spre grajdurile deschise, aflate pe partea îndepărtată, aridă a curții protejate de zidul de apărare crenelat.

Când au intrat, amestecul reconfortant de arome telurice, de sudoare animală dulceag mirositoare și de fân proaspăt cosit care îi aștepta pe ei și pe caii lor a stârnit senzația familiară de întoarcere acasă la care tânjește orice călăreț după o zi lungă petrecută în șa.

După ce și-au priponit animalele, cavalerii s-au apropiat de porțile principale arcuite ale castelului. Au bătut cu inelul lucrat în metal și au auzit sunetul reverberând prin vestibul. Nerăspunzând nimeni, au încercat închizătoarea și ușa s-a dat deoparte, permițându-le să intre într-o încăpere acoperită cu panouri de lemn, decorată cu portrete sumbre ale generațiilor trecute care le urmăreau sosirea cu o suspiciune solemnă. Încercând altă ușă, s-au trezit într-o sufragerie cu un candelabru care se legăna decorativ din tavan și lumina pereții cu dănțuitul pâlpâitor al lumânărilor sale. O masă lungă de lemn se întindea în mijlocul camerei și un bătrân firav cu o barbă lungă, albă, stufoasă stătea la capătul îndepărtat.

— Bine ați venit, i-a întâmpinat el. Așteptam venirea voastră.

I-a hrănit din belșug, apoi i-a îndrumat ca să-i găzduiască în aripa de vest a castelului. Acolo, două camere ofereau un confort primitor în contrast izbitor cu furtunile violente de afară care încă bubuiau cu tunete și băteau în acoperiș cu ploi în rafale. Extenuați, au căzut în pat anticipând o noapte de somn dumnezeiesc, dar abia ce au ațipit, că au și fost treziți de niște urlete care-ți îngheață sângele în vine. Gemete de agonie reduceau la tăcere furtuna violentă și umpleau cu sunetele lor coridoarele castelului. Cavalerii, neștiind ce să facă, au stat pe ghimpi toată noaptea și abia de-au avut parte de o clipă de odihnă pentru trupurile lor ostenite.

Dimineață nu și-au putut stăpâni curiozitatea. Chiar înainte să se așeze la bogatul mic dejun așternut deja pe masă, au început să-l chestioneze pe firavul bătrân care stătea, ca și cu o seară înainte, în capul mesei.

— Ce a fost cu sunetele acelea? l-au întrebat. Ce erau geamătul și urletul care s-au auzit toată noaptea și ne-au ținut treji?

— Acesta, a răspuns bătrânul, este secretul castelului.

Cavalerii l-au întrebat despre secret, dar el le-a replicat:

— Nu vă pot spune. Vedeți, am jurat să păstrez secretul castelului, dar îmbătrânesc și nu mă aștept să mai trăiesc mult. Dacă vă întoarceți într-un an, atunci vă voi spune secretul.

Cavalerii și-au reluat călătoria în căutarea Sfântului Graal și, în timp, amintirile nopții la castel au pălit, dar, din întâmplare, un an mai târziu, în exact aceeași zi, căutau din nou adăpost într-o noapte rece și mohorâtă. Călăriseră nenumărate zile obositoare în șir. Printre bubuituri de tunete care zguduiau cerurile și fulgere care le luminau cărarea întunecată, au zărit, prin ceață, ridicându-se turnurile unui castel cunoscut.

Din nou podul mobil care scârțâia a coborât pentru caii lor, care au tropotit de-a lungul scândurilor sale uzate, apoi a clincănit închizându-se în urma lor. Fân cu miros dulceag era proaspăt pus în grajdurile calde, iar în sufragerie, bătrânul, puțin mai bătrân și mai firav, i-a hrănit din belșug, apoi i-a îndrumat către aceleași camere din aripa de vest.

În noaptea aceea, printre bubuituri de tunete, fulgere brăzdând cerul și ploaie biciuitoare, cavalerii au fost încă o dată treziți de urletele care-ți îngheață sângele în vine și gemetele care răsunau printre zidurile de piatră ale castelului. De-abia au așteptat să coboare la micul dejun a doua zi dimineață.

— Ții minte, i-au amintit ei bătrânului, că ai promis că dacă ne întoarcem în douăsprezece luni ne vei spune secretul castelului? Iată-ne exact în acea zi. Te rugăm spune-ne despre urletele și gemetele care de-acum ne-au ținut treji în două rânduri.

— Aveți dreptate, a spus bătrânul prin barba sa lungă, stufoasă, cu vocea sa la fel de scârțâitoare ca podul mobil. Am promis. Acum sunt și mai bătrân și fragil. Nu mă aștept să mai fiu mult timp în viață, așa că vă voi împărtăși secretul, dar întâi trebuie să vă atrag atenția că am făcut un jurământ să nu-l spun niciodată altcuiva. Și voi trebuie să promiteți să nu-l spuneți niciodată vreunei alte ființe.

Și nu l-au spus niciodată...

Povestea 93
A da și a primi

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Teama de locuri necunoscute
- Agitația și zarva vieții
- Dorința ca lucrurile să fie toate în felul nostru
- Lipsă de împărtășire reciprocă

Resurse dezvoltate

- A învăța de la alții
- A învăța prin umor
- A aprecia nevoia de a da dacă vrem să primim

Obiective propuse

- Viața înseamnă să dai și să primești.

Kathmandu este o veche capitală, situată la baza unei văi înconjurate de dealuri himalayene. Prima dată când am ajuns aici, îmi amintesc că am auzit un pilot la aeroport spunând că era ca și cum ai încerca să aterizezi într-o ceașcă de ceai. Dealurile formează fațetele ceștii. Deseori o acoperă nori ca o farfurioară pusă deasupra. Clădirile sunt împrăștiate în dezordine pe fundul văii precum frunzele de ceai de pe fundul ceștii.

Deservită acum de linii aeriene, Kathmandu este un centru turistic, dar în timpurile trecute această vale izolată era deservită doar de trenulețe tip „mocăniță" și de cărăuși desculți. Apoi a devenit intersecția rutelor comerciale care făceau schimb de bunuri valoroase și necesare peste munți, din subcontinentul indian către platourile înalte ale Tibetului și vastele tărâmuri ale Chinei.

Piața Durbar, intersecțiile acestor rute comerciale orientale, a înflorit și a devenit centrul comerțului și religiei. În piață se înălțau temple, etaj peste etaj din cărămizi subțiri roșii, către acoperișuri în stil pagodă, sprijinite de stâlpi din lemn minuțios sculptați, câteodată pictați în culori vii. Obloanele ferestrelor templelor se deschideau pentru a dezvălui efigii din lemn pictate ale zeităților hinduse, privind în jos la masele de negustori care se adunau dedesubt. Azi ele încă privesc afară la vânzătorii de legume, măcelarii, frizerii, comercianții de haine și negustorii ambulanți de flaute, care își împrăștie mărfurile printre vacile hoinare și turiștii echipați cu aparate de fotografiat.

Menționez asta deoarece eu eram unul dintre turiștii echipați cu aparate de fotografiat care se întâmpla să fie în Piața Durbar devreme într-o dimineață, sperând să prindă primele raze aurite de lumină, atunci când ele aprindeau cărămizile roșii de lut ale templelor. În acel moment al zilei piața fremăta de activitatea localnicilor: femei în sariuri viu colorate; bărbați cu pălării de brocart; țărani cu fețe bătute de vânt; tibetani înalți cu pomeți proeminenți, îmbujorați; oameni sfinți hinduși, slabi, înfășurați în postav alb soios și doar câțiva turiști somnoroși.

Lumina cădea minunat pe un templu care contempla în adorație soarele ce răsărea. Dale mari din piatră cenușie formau trepte care păreau să te invite sus și departe de agitația și zarva comerțului de fiecare zi. Pentru a intra pe tărâmul spiritualului, nu numai că ar fi trebuit să urci scările, dar și să treci prin portalul sculptat maiestuos, adânc gravat cu simboluri și efigii care aparent conțineau semnificații pentru cei credincioși.

Stând în umbra altei clădiri, m-am sprijinit de peretele ei, echilibrându-mi corpul și fixând aparatul foto pentru a fotografia tâmplăria complicat sculptată. În timp ce făceam asta, un om sfânt trecu prin piață. Veșmântul său maroniu părea să cadă în falduri, armonizându-se cu mișcarea mersului său și fluturând în adierea blândă. Mergea cu un toiag înalt cât el și la fel de complicat sculptat ca și portalul. Lunga-i barbă fluturândă era împletită cu flori aurii la fel de proaspete ca lumina soarelui dimineții. Șiraguri de mărgele de lemn atârnau, strat peste strat, în jurul gâtului său, iar părul îi era încolăcit în sus într-un turban în spirală. Fața îi era pictată cu linii albe și o amprentă a degetului mare, roșie, simbolizând al treilea ochi în centrul frunții sale.

Traversă piața prin mulțimea de negustori preocupați, părând să nu vadă pe nimeni în jurul lui, nici pe mine, ascuns în umbra altei clădiri. Merse la templul pe care îmi concentrasem lentilele aparatului, urcă scările din dale de piatră pe care le admiram și se întoarse să se așeze exact în fața ușii pe care voiam să o fotografiez. Își poziționă corpul perfect simetric în cadrul ușii. Își întoarse fața în direcția mea fără ca ochii lui să aibă contact cu ai mei sau să indice cumva că era conștient de prezența mea. Se așeză într-o atitudine meditativă, cu picioarele încrucișate, privirea în sus și gândurile hoinărind aparent într-un plan mai înalt.

Aceasta era o fotografie de prima pagină a revistei *National Geographic*. Era fotografia unei vieți, una dintre acelea de care orice fotograf amator pasionat ar fi mândru. Iată-l, în fața mea, un instantaneu ce ar fi premiat la expoziții. Am transfocat teleobiectivul, pentru a apropia. Am reglat focarul și mi-am ridicat degetul deasupra declanșatorului. Simultan, ca și cum acțiunile noastre ar fi fost coordonate divin, omul sfânt și-a ridicat mâinile. Între ele ținea o bucată de carton uzată, veche, care acum îi acoperea fața. Pe ea era notat un mesaj. Curios, am concentrat lentilele mai mult pentru a citi ce scrie. *Viața înseamnă a da și a primi*, începea. Asta e drăguț, mă gândeam, omul sfânt îmi dă un mesaj sfânt, așa că am citit în continuare. *Dacă faci fotografii, îmi dai 50 de rupii!*

Povestea 94
Lasă lucrurile în simplitatea lor

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Când viața devine complicată
- Prins în „paralizia analizei"
- O tendință de a fi mai degrabă filosofic decât practic
- Când o problemă importantă ne scapă

Resurse dezvoltate

- A vedea problema clar
- A căuta răspunsuri simple, practice

Obiective propuse

- Nu faceți lucrurile mai complexe decât e necesar.
- Căutați soluții practice.
- Lăsați lucrurile în simplitatea lor.

Sherlock Holmes și dr. Watson au plecat cu cortul. Pe când stăteau întinși pe paturile de tabără, ghemuiți în sacii lor de dormit, și priveau în sus la stele, Holmes i se adresă lui Watson:

— Watson, dragă prietene. Când privești la cerul înstelat, ce îți spune el?

Watson studie corpurile cerești care luminau în întuneric cu punctele lor scânteietoare și deliberă un timp înainte de a răspunde:

— Ei bine, zise el, din perspectivă meteorologică, cerul fără nori îmi spune că ne putem aștepta la o noapte rece, fără ploaie. De asemenea, nu este niciun semn de ceață în jurul lunii, așa că îndrăznesc să prevăd că mâine va fi la fel de frumos cum a fost astăzi. S-ar putea să avem un vânt ușor, dar cerul nu indică vreun semn de vreme urâtă.

Din perspectivă nautică, mă reconfortează privitul stelelor. Formațiunile lor au fost cartografiate și cursurile lor observate cu o asemenea minuțiozitate științifică, încât ele sunt imense ajutoare practice de navigare. Stelele i-au ghidat în siguranță pe marinari în jurul lumii. Ele le-au permis exploratorilor să ajungă în cele mai întunecate și mai intangibile regiuni ale planetei noastre. Ele le servesc drept punct de referință oamenilor pentru a identifica unde se află și unde se duc. Contribuția lor la siguranță și explorare a fost atât de incomensurabilă, încât nu ne-am fi putut descoperi niciodată lumea noastră fără o călăuzire din lumea lor.

Din punct de vedere estetic, cerul înstelat îmi amintește de frumusețea care este atât de proprie lumii noastre. Privim la stele și le admirăm abundența de modele sclipitoare care ne transportă într-un tărâm mistic al îndepărtatului și intangibilului. Generație după generație s-a bucurat de constelațiile cunoscute și le-a arătat fiecărei noi generații de copii: ele sunt un memento al frumuseții care este proprie lumii noastre și lucrurilor din jurul nostru.

Dintr-o perspectivă astronomică, stelele îmi spun că sunt miliarde și miliarde de lumi acolo, pe care nu vom ajunge niciodată să le cunoaștem. Există galaxie peste galaxie care se întind departe pe mii și milioane de ani lumină, într-un interval de timp pe care scurta noastră existență nu ne permite să îl măsurăm. Sistemul nostru solar este doar o mică parte dintr-un mare univers — un univers dincolo de cuprinderea și înțelegerea noastră.

Din punct de vedere spiritual, îmi spune că dacă există o creație atât de vastă acolo, este logic să deduc că trebuie să existe un creator. Dat fiind că trebuie să existe un dumnezeu sau o zeitate care a format toate aceste stele și planete, privitul la ele trezește în mine un adânc sentiment de spiritualitate.

Dintr-o perspectivă personală, îmi amintesc de ceva despre mine. Mă fac să mă simt nesemnificativ, ca și cum aș fi doar un simplu grăunte sau cel mai mic dintre puncte, pe fața imensă a universului. Mă uit la stele și sunt umilit de orice gânduri anterioare de autoimportanță sau mândrie. Ele îmi amintesc de locul meu în lume și locul meu în raport cu alți oameni...

Astfel, pentru o vreme, Watson continuă, descriind multele, numeroasele lucruri pe care i le spuneau stelele când stătea pe spate și privea la ceruri. În fine, la sfârșitul monologului, își întoarse capul, își deplasă privirea de la bolta clipitoare de deasupra pentru a se uita la Holmes și întrebă:

— Când te uiți la cerul înstelat, ce îți spune, Holmes?

Holmes trase adânc din pipă, făcu un moment de pauză în timp ce dădea afară fumul și apoi răspunse:

— Este elementar, dragă Watson. Îmi spune că cineva ne-a furat cortul.

Povestea 95
Dacă te simți fericit

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- A te simți la pământ
- Lipsă de punctualitate
- Amânare
- Indecizie
- Anxietate
- Frondă

Resurse dezvoltate

- A asculta de un sfat înțelept
- A lua decizii potrivite
- A savura umorul

Obiective propuse

- Descoperiți că autointrospecția este posibilă.
- Fiți conștienți de consecințele acțiunilor voastre.

- Învățați acceptarea.
- Învățați să aveți grijă de voi.

Există o poveste despre o vrăbiuță care a decis să *nu* zboare spre sud pe timpul iernii. Poate vrabia auzise sfatul înțelept al colegelor păsări și pur și simplu nu-i păsa. Poate îi plăcea unde se afla și o deranja să facă o schimbare. Poate era din cei care tărăgănează, amânând întotdeauna lucrurile fără un motiv serios. Poate îi era frică sau nu suporta să fie în mulțime sau poate că fusese doar furioasă și rebelă.

Dar acestea sunt numai presupuneri. Fapt este că vrabia a refuzat să plece. N-a trecut mult totuși, până să înceapă să își regrete decizia. Iarna se instală. Vremea se făcu rece. Hrana era rară. A se ține de principiile sale putea fi fatal, așa că, fără tragere de inimă, vrabia se ridică în aer și își începu zborul spre sud.

Din nefericire, întârziase prea mult. Iarna era pe pământ, zăpada acoperea câmpurile, iar vântul bătea aprig. Când începu să i se formeze gheață pe aripi, vrabia nu era sigură ce atârna mai greu, greutatea apei înghețate sau povara inimii ei. Nemaifiind capabilă să continue lupta, coborî ca o săgeată din cer, căzând într-un padoc din curtea unei ferme.

Norocul a făcut ca o vacă să stea exact în acel padoc. Fiind preocupată cu un delicios balot de fân în care avea botul adânc îngropat, vaca nici nu a văzut și nici nu a auzit vrabia înghețată căzând în spatele său. Ea făcea doar ceea ce orice vacă ar fi făcut cu un delicios balot de fân. Mânca, și după ce a terminat de mâncat, a defecat — chiar peste vrabie.

„Acesta, s-a gândit vrabia, este cu adevărat sfârșitul!" Dar nu era atât de fatal pe cât anticipase păsărica. Bălegarul cald i-a topit gheața de pe aripi și i-a ridicat temperatura. De fapt, vrabia se simțea atât de plăcut și era atât de bine încălzită, încât a început să cânte.

Însă pisica fermierului pândea după colțul grajdului. Când a auzit ciripitul vrabiei, nu i-a venit să creadă ce noroc pe ea. Folosind balotul ca scut, pisica a înaintat târâș pentru a cerceta sunetele. Vrabia stătea în bălegar cântând. Se bălăcea cu autoindulgență în murdărie, prea absorbită de propriile senzații pentru a fi conștientă de pericolul potențial.

Pisica nu a avut nevoie să se gândească de două ori. A țintit rapid și precis. A înhățat repede pasărea din bălegar și a mâncat-o.

Da, ați putea întreba care este poanta poveștii. Ei bine, se spune că toate poveștile bune au o morală. Aceasta are trei.

Prima este că nu toată lumea care face pe tine îți este dușman.

A doua, nu oricine te salvează din rahat îți este prieten.

Și a treia, dacă ești fericit în murdărie, atunci ține-ți gura.

Povestea 96
Putea fi mai rău

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Pesimism
- Gândire depresivă
- O nevoie de a vedea cel mai rău scenariu posibil
- O dorință ca alții să te salveze

Resurse dezvoltate
- A accepta ce aduce viața
- A te baza pe propriile resurse

Obiective propuse

- Putea fi mai rău.
- Acceptați-vă situația.
- Aveți încredere în voi și în judecățile voastre.

În zilele fervorii misionare, un tânăr preot entuziast a străbătut jumătate din glob în zelul său de a duce Cuvântul Domnului la triburile păgâne de vânători de oameni din întunecatul Borneo. Neavând aproape nimic mai mult decât Biblia de sub braț și provizii sărăcăcioase în bagaj, credința sa îi alimenta curajul pentru a face față provocărilor de a vâsli în susul râurilor impetuoase, a merge anevoie în jurul vâltorilor clocotitoare și a lupta cu aproape impenetrabila junglă. În cele din urmă și-a atins destinația călătoriei: un trib pierdut de canibali care nu văzuse niciodată un om alb.

Când s-a apropiat de sat, 200 de războinici fioroși au sărit din junglă și l-au înconjurat.

Și-au ridicat sulițele, le-au tras înapoi peste umăr și au țintit două sute de vârfuri cu țepi către inima lui. El era neînarmat, lipsit de putere și într-o situație disperată. Neștiind ce să facă, a strigat:

— O, Doamne, sunt la mare ananghie!

Din ceruri, o voce i-a răspuns bunului misionar:

— *Nu* ești la ananghie. Uită-te jos la picioarele tale. E o piatră. Ridică piatra și lovește-l pe șeful de trib până îl omori.

Șeful de trib nu era greu de identificat. Era unul care purta pe cap o bandă cu penaj elaborat și avea un toiag cu un craniu uman în vârf. Misionarul a ridicat piatra, s-a îndreptat spre șeful de trib, l-a trântit la pământ cu prima lovitură și a continuat să dea în el până l-a omorât.

La început, războinicii au pășit înapoi cu frică și neîncredere. Trupul șefului de trib zăcea fără viață la picioarele acestui intrus cu fața palidă. Când misionarul a lăsat liniștit să cadă piatra și a înălțat capul, s-a văzut din nou încercuit de cei 200 de războinici purtători de sulițe. Ferocitatea creștea pe fețele lor. Cele 200 de vârfuri cu țepi care erau gata să fie lansate spre inima lui tremurau de furie.

Din nou o voce a pogorât din ceruri:

— *ACUM* ești la mare ananghie!

Povestea 97
Problema de a căuta probleme

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Un obicei de a vedea numai problemele
- Incapacitatea de a vedea posibile rezultate bune
- Lipsă de atenție pentru starea de bine personală

Resurse dezvoltate
- A descoperi cum să acceptați ceea ce este pozitiv
- A dezvolta o perspectivă orientată pe rezultat

Obiective propuse
- Acceptați norocul.
- Concentrați-vă pe rezultate mai degrabă decât pe probleme.

În timpul Revoluției franceze, un avocat, un medic și un inginer au fost toți trei condamnați la moarte. Când sosi ziua execuției, avocatul a fost primul la rând pe platforma care susținea ghilotina. Stătea în picioare drept și mândru, nefăcând compromis de la principiile sale.

— Legat la ochi sau nelegat la ochi? întrebă călăul.

Avocatul, nedorind să fie văzut drept înfricoșat sau laș în fața morții, își ținu capul sus și răspunse:

— Nelegat la ochi.

— Capul în sus sau capul în jos? continuă călăul.

Tot nu exista compromis.

— Capul în sus, spuse avocatul cu mândrie.

Călăul își balansă securea, tăind cu grijă funia care ținea lama ascuțită din vârful eșafodului. Lama căzu rapid între stâlpi și se opri doar cu un centimetru deasupra gâtului avocatului.

— Îmi pare rău, spuse călăul. Am verificat-o de dimineață, așa cum fac întotdeauna. Asta nu trebuia să se întâmple.

Avocatul profită de ocazie. Deși dispus să moară pentru principiile sale, prefera să trăiască.

— Cred, i se adresă el călăului, că dacă verifici în Manualul procedural pentru execuție prin ghilotinare, găsești că există o clauză care prevede că dacă ghilotina nu funcționează, condamnatului i se permite să plece liber.

Călăul verifică manualul, găsi că avocatul avea dreptate și îl eliberă.

Doctorul fu următorul pe platformă.

— Legat la ochi sau nelegat la ochi? întrebă călăul.

— Nelegat la ochi, spuse doctorul la fel de mândru ca și avocatul.

— Capul în sus sau capul în jos? întrebă călăul.

— Capul în sus, spuse doctorul, stând în picioare drept și mândru.

Călăul roti securea, tăind cu grijă funia. Încă o dată lama se opri la doar un centimetru deasupra gâtului doctorului.

— Nu pot să cred așa ceva, exclamă călăul. De două ori la rând! Am verificat-o temeinic dimineață, dar regulile sunt reguli și trebuie să le acceptăm. Ca și avocatului, viața ți-a fost cruțată și poți pleca.

Inginerul era al treilea la urcat pe platformă. Între timp, călăul mai verificase o dată ghilotina și totul părea funcțional.

— Legat la ochi sau nelegat la ochi? îl întrebă el pe inginer.

— Nelegat la ochi, veni replica.

— Capul în sus sau capul în jos? întrebă călăul.

— Capul în sus, spuse inginerul.

Pentru a treia oară, călăul roti securea pentru a tăia funia care ținea lama. Exact când era gata să aplice lovitura să taie funia, inginerul strigă:

— Oprește! Cred că văd care e problema.

Povestea 98
A fi una cu toate lucrurile

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Autoperfecționare
- A căuta răspunsuri

Resurse dezvoltate
- A învăța să o faci în felul tău
- A găsi ceea ce merge cel mai bine
- A găsi surse de fericire

Obiective propuse

- Suntem ființe interactive.
- Fericirea și starea de bine depind de a fi una cu toate lucrurile.
- Relațiile bune sunt baza pentru starea de bine.
- Găsiți-vă calea voastră.
- Folosiți ceea ce merge cel mai bine pentru voi.

Un călugăr novice își abordă maestrul în legătură cu retragerea sa iminentă. Ca parte a uceniciei sale în monahism, i se cerea să petreacă următorii doi ani singur într-o peșteră din munții înalți, trăind o viață ascetică și practicând acele tradiții care îi vor spori iluminarea.

— Maestre, își întrebă el gurul înainte de a pleca, la ce ar trebui să meditez în timpul următorilor mei doi ani de viață retrasă?

Maestrul său replică:

— Ar trebui să meditezi asupra oricărui subiect sau simbol care te va ajuta să dobândești iluminarea. Iluminarea este o călătorie individuală, iar fiecare trebuie să își găsească propria cale.

Novicele se cățără sus, în munții accidentați, cu puținul său avut, și căută peștera pe care o va numi casă în următoarele 24 de luni. În ciuda pregătirii sale, novicele nu știa la ce să se aștepte și nu avea idee ce subiect de meditație l-ar ajuta să supraviețuiască, și cu atât mai mult să atingă iluminarea.

Maestrul avea îndoieli în legătură cu ucenicul. Se aștepta ca el să nu reziste doi ani în izolare. Totuși, contrar așteptărilor maestrului, discipolul său nu se întoarse la mânăstire decât după ce își isprăvi complet perioada de doi ani a retragerii sale. În timp ce cobora pantele muntelui, maestrul remarcă mersul relaxat al tânărului. Pe măsură ce se apropia, maestrul putu să descopere o serenitate a feței și o pace a spiritului care confirmau succesul retragerii novicelui în munți.

— Văd, fiul meu, zise el ca întâmpinare, că ai avut succes în sihăstria ta. Spune-mi, la ce ți-ai petrecut timpul meditând?

Tânărul discipol replică:

— La o pizza suprema, maestre!

— O pizza suprema! exclamă maestrul. De ce ai ales o pizza suprema?

Tânărul novice răspunse cu noul său aer de iluminare:

— Pentru că am vrut să fiu una cu toate lucrurile!

Povestea 99
Acceptați ceea ce oferă viața

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate

- Ocazii ratate
- A nu reuși să utilizăm resursele disponibile
- Ocazii de fericire pierdute
- A nu reuși să contribuim la fericirea altora

Resurse dezvoltate

- A descoperi cum să fiți conștient când se ivesc ocaziile
- A folosi resursele disponibile
- A învăța să dezvoltați sinele
- A învăța să contribuiți la fericirea altora

Obiective propuse

- Nu lăsați să scape ocazii valoroase.
- Asumați-vă responsabilitatea pentru propria fericire.
- Contribuiți la fericirea altora.
- Folosiți ceea ce oferă viața.

Odată, un stareț a primit o încarnare foarte propice. Dreptul său din naștere îl plasase în postura de cap al unei mari mânăstiri, unde era înconjurat de oameni cu o înaltă învățătură și de o bibliotecă vastă cu texte dintre cele mai valoroase. I se oferiseră toate oportunitățile pentru a-și asigura evoluția cunoștințelor și înțelepciunii sale. Starețul însă nu a profitat de ceea ce îi fusese dat.

Mulți îl descriau drept leneș, în timp ce alții îl etichetau drept indolent. Starețul lăsa ocaziile să treacă pe lângă el, iar când a murit, mulți au fost de acord că își irosise viața.

Un confrate de-al starețului, care ducea o viață pe departe mai puțin ostentativă într-o umilă peșteră pe un munte care domina mânăstirea, petrecuse mult timp rugându-se pentru stareț. Ascetul spera ca starețul să vadă greșeala căilor pe care le urma și să folosească la maxim ceea ce-i dăruise viața.

Când starețul muri, ascetul își părăsi peștera pentru a hoinări prin ținut, trecând munți și văi, până când ajunse într-o vale deosebit de bogată, plină de verdeață. Aici vite, oi, cai și măgari clefăiau leneș pe iarba verde. Un râu bolborosea de-a lungul unui curs stâncos și, în timp ce ascetul hoinărea pe malurile sale, observă o fată frumoasă care lua apă. Se apropie de ea și o întrebă dacă ar vrea să se mărite cu el, dar cererea lui o înspăimântă, așa că tânăra își lăsă ciubărul și fugi. Ascetul se așeză pe o piatră lângă râul care susura și așteptă.

În acest timp, fata fugi acasă și îi spuse mamei despre acest bărbat bătrân, neglijent, care a avut îndrăzneala să îi ceară să se căsătorească cu el. Mama se întrebă cine ar putea fi acest bărbat. Niciunul dintre bărbații din vale nu i-ar fi cerut fata de soție fără ca mai întâi să-i abordeze pe părinții ei sau să urmeze ritualurile de curtare adecvate.

Când fata îl descrise pe bătrân, mama ei îl recunoscu imediat pe faimosul ascet care trăia într-o peșteră pe muntele ce domina mânăstirea de la câteva văi depărtare. Îi spuse fiicei ei:

— Este un bărbat foarte renumit și religios. Dacă îți cere mâna, trebuie să aibă motivele lui. Du-te înapoi, vorbește cu el și află mai mult despre ce vrea și de ce.

Tânăra se întoarse la stânca de la marginea râului, unde ascetul stătea meditând.

— Iartă-mă, spuse ea. Nu știam cine ești. Mama mi-a explicat și mi-a cerut să vin înapoi și să vorbim mai mult despre cererea ta.

— Mulțumesc, răspunse ascetul. Te-am abordat din adâncă grijă pentru starețul mânăstirii de câteva văi mai departe. Lui i s-au dat multe ocazii pentru a se îmbogăți spiritual și a fi benefic pentru viețile altora. Din nefericire, a ignorat oportunitățile și a trecut în neființă fără a trage foloase de pe urma a ceea ce ar fi putut fi.

Îmi făceam griji să nu irosească o altă ocazie. Am sperat că ne-am putea căsători și i-am asigura starețului o reîncarnare adecvată. Din păcate, te-ai întors prea târziu. În timp ce stăteam aici și așteptam să vii înapoi, cei doi măgari din acest padoc tocmai s-au împerecheat.

Povestea 100
Celebrați viața

Caracteristici terapeutice

Probleme abordate
- Restricțiile principiilor și dogmelor
- Lipsa de bucurie a vieții
- O tendință de a lua viața prea în serios

Resurse dezvoltate
- A învăța să vă relaxați și să vă bucurați
- A fi deschis la umor și fericire

Obiective propuse
- Celebrați viața.
- Distrați-vă.
- Bucurați-vă.
- Râdeți.

Când Papa a murit, a fost întâmpinat în rai ca un foarte distins oaspete. Sfântul Petru a adunat arhanghelii la Porțile de Mărgăritar și i-a ieșit personal Papei în cale:

— Suntem atât de bucuroși să vă avem aici, Sfinția Voastră, spuse Sfântul. V-ați dedicat viața lui Dumnezeu și umanității. Am vrea să dăm deplină apreciere serviciilor și dedicării domniei voastre. Dacă există ceva ce este în puterea noastră pentru a vă face șederea confortabilă și agreabilă, vă rugăm să ne spuneți.

— Ei bine, spuse Papa, toată viața mea am fost interesat de poruncile originare ale Domnului către omenire. De-a lungul timpului, acestea au fost probabil deformate și răstălmăcite. Nu auzim întotdeauna ceea ce s-a intenționat, iar propriile noastre percepții și priorități tind să deformeze ceea ce am auzit, astfel că mesajul final poate fi foarte diferit de cel originar.

Am fost fascinat de acest fenomen toată viața mea. Sunt profund interesat cum, sau dacă, s-a întâmplat aceasta cu Sfintele Scripturi. Cât de conforme sunt învățăturile Bisericii de azi cu ceea ce ne-a învățat Dumnezeu, inițial?

— Așa cum vă imaginați, ținem evidențe foarte detaliate aici, răspunse Sfântul Petru. Toate arhivele sunt depozitate în biblioteca mea și mă voi asigura personal să aveți acces la orice vreți, oricând vreți.

Papa nu ar fi putut visa la un mijloc mai bun de a-și petrece retragerea. Își îngropă capul în arhive, croindu-și drum prin documente prăfuite, atât de absorbit, încât pierdu noțiunea timpului. Citi zi și noapte. Găsi cuvintele de învățătură ale Domnului și le compară cu actuala dogmă și doctrină. Era, într-adevăr, raiul.

După săptămâni, sau puteau să fi fost luni sau ani, întregul rai fu trezit de urlete din bibliotecă. „Văleu, văleu, văleu!", veneau urletele care distrugeau liniștea nopții, trezind sfinți, îngeri și arhangheli din odihna lor. Conduși de Sfântul Petru, locatarii deranjați alergară la bibliotecă pentru a constata că Papa se apleca peste un manuscris antic, cu miros de mucegai. Degetul său papal împungea pagina. „Văleu, văleu, văleu!", striga el.

— Ce s-a întâmplat? întrebă perplex Sfântul Petru.

Privirea Papei era fixată pe un singur cuvânt, degetul său împungându-l repetat. „Văleu, văleu, văleu!", continua să strige. Există un R în el. Dumnezeu a spus: „Celeb*R*ați"[14].

---

[14] Joc de cuvinte (redat doar parțial prin traducere) între *celebrate* (celebrați) și *celibate* (celibat). (*N.t.*)

Glumele, umorul și experiențele amuzante din viețile noastre comunică deseori un mesaj care poate fi relevant pentru rezultatul final al unui anumit client. Folosirea umorului în terapie nu este numai un mod amuzant de a învăța, dar și o unealtă importantă de predare. Putem deseori utiliza umorul spre a exprima un mesaj pe care s-ar putea să nu dorim să-l comunicăm direct.

Consemnați în carnețelul vostru propriile povești umoristice care au mesaje cu scop, urmând exemplul pe care l-am oferit pentru a defini Caracteristicile terapeutice ale fiecărei povești:

1. Notați tipurile de Probleme abordate.
2. Înregistrați felul Resurselor, abilităților sau mijloacelor pe care caută să le dezvolte pentru a depăși problema.
3. Definiți Obiectivele pe care le oferă ascultătorilor.

Aveți grijă, căci umorul poate fi depreciator, așa că este important să vă asigurați că poveștile umoristice facilitează un obiectiv orientat pe scop, fără a denigra ascultătorul.

Partea a treia

Cum să vă creați propriile metafore

CAPITOLUL 14

Cum să o faci și cum să nu o faci

Dintre numeroasele lucruri pe care tatăl meu obișnuia să mi le spună în timp ce tăiam lemne împreună, meșteșugeam un cadou lucrat de mână pentru Ziua Mamei sau săpam în stratul de legume, era: „Nu face ce spun eu, fă ce fac eu.“ Nu prea am înțeles eu atunci că de fapt mă învăța despre diferența dintre cuvinte și acțiuni sau conținut și proces. Mă instruia să nu urmez servil ordinele lui, ci să găsesc propriile căi de a dezvolta abilități cruciale pentru independența mea finală. În această ultimă secțiune vreau să vă învăț să *nu* faceți ce am făcut eu, ci să vă arăt cum puteți crea propriile voastre povești metaforice eficiente. Așadar, să începem cu începutul.

Nu faceți ce am făcut eu

Am consemnat până acum o sută dintre poveștile mele vindecătoare favorite, cu una finală care urmează acestei secțiuni. Am procedat astfel în primul rând la cererea cursanților care deseori întreabă: „Unde găsesc temele sau ideile în jurul cărora să creez metafore?“

Aceste povești, sper, vor servi ca imbold pentru crearea și dezvoltarea propriilor povești instructive. Poate ați considerat unele dintre ele remarcabile, poate ați simțit că unele vă captivează cu pregnanța mesajului lor, poate ați constatat că unele nu sunt lămuritoare și poate ați întâlnit unele pe care nu le-ați repovesti. Aceste elemente fac parte din propria voastră căutare a relevanței în aceste povești și sunt un aspect important în procesul vostru de învățare a ceea ce vă este de folos și la îndemână în această formă de terapie. Fiți conștienți că și clienții voștri vor avea reacții individuale similare la poveștile vindecătoare.

Pe lângă crearea unei asocieri personale, unele dintre povești pot să fi furnizat teme care merită să fie stocate în băncile de memorie pentru o folosire viitoare. Vă încurajez să le citiți din perspectiva unui client în suferință, ca și din cea a propriilor voastre asocieri. Gândiți în termeni de cum le poate percepe și cum poate reacționa la ele clientul vostru deprimat, fobic sau care face abuz de substanțe, deoarece poveștile care sunt remarcabile pentru clienții voștri ar putea să nu fie cele care prezintă interes pentru voi și viceversa.

Acum că ați citit aceste povești, vreau să vă spun foarte clar un lucru: nu le citiți sau repetați textual. Eu nu o fac — și v-aș încuraja să nu o faceți nici voi. Acest avertisment este bazat pe nevoia de a vă găsi propria „rostire" pentru depănarea poveștilor.

Comunicându-vă ce să *nu* faceți în folosirea terapiei metaforice, permiteți-mi să spun că există un număr de pași certi pe care îi puteți urma pentru a vă asigura eșecul încununat de succes.

Pasul I. Folosiți aceste povești vindecătoare exact așa cum le-ați citit.

Când spunem metafore în terapie, o facem ca parte a conversației sau comunicării ce are loc într-o relație terapeutică. Cu alte cuvinte, poveștile terapeutice sunt parte a unui context în care este mai util să fim interesați de procesul și funcția comunicării decât de o repetare textuală a unei anumite povești.

Îmi aduc aminte că odată ascultam un expert în computere spunând că cei mai mulți oameni își cumpără computerele în ordinea greșită. „Își cumpără întâi hardware-ul, a spus el, achiziționează cel mai recent software de succes și apoi încearcă să priceapă cum să-l folosească." El pretindea că oamenii ar trebui să întrebe întâi cărei intenții sau cărui scop ar servi un computer și apoi să caute software-ul care îndeplinește acea funcție. Abia atunci ar trebui să aleagă hardware-ul cel mai adecvat.

Folosirea metaforelor în mod eficient urmează un proces similar. Întâi, faceți cu clientul o estimare a scopului și luați în considerare dacă metaforele pot fi potrivite și relevante pentru a atinge acest scop — sau dacă o altă abordare terapeutică poate fi mai eficace. Apoi căutați resursele necesare pentru a atinge acest scop. În sfârșit, găsiți povestea care corespunde problemelor ce trebuie abordate, resursele necesare pentru a atinge acel scop și un obiectiv etic, adecvat. Mă refer la asta ca abordare PRO (Problemă, Resurse și Obiectiv) și o discut mai în detaliu în următorul capitol.

A repeta aceste povești așa cum le-ați citit nu urmează acest proces; în consecință, este improbabil ca ele să fie specifice, centrate pe client, axate pe scop sau relevante în mod individual pentru ascultătorul vostru.

Pasul 2. Folosiți terapia prin metafore cu fiecare client, pentru fiecare problemă.

Cred că Maslow este cel care a spus: „Dacă îi dați unei persoane un ciocan, va vedea fiecare problemă ca un cui." Având o poveste, indiferent cât de bună, plină de pătrundere sau sclipitoare ar fi acea poveste, nu înseamnă că va fi eficace pentru fiecare client. Dacă scopul este de a uni două bucăți de lemn, este nevoie să se ia în considerare modul cel mai eficace pentru a realiza acest scop. Pot fi ele lipite? Este nevoie să fie îmbinate? Este posibil să le înșurubăm împreună? Ar face treaba o capsare? Ar fi mai bine să fie prinse în cuie?

Deși poveștile au o atracție universală și au format de mult timp o bază pentru interacțiunile umane, terapia prin metafore nu este pentru oricine. Unii clienți o pot vedea condescendentă sau evazivă. Întrucât terapia prin metafore este o abordare indirectă a tratamentului, ea ar putea să nu fie potrivită pentru clienții care preferă și răspund la abordări mai directe. Puteți evita eșecuri terapeutice, dezvoltând o evaluare clară, orientată pe scop, o selecție adecvată de intervenții terapeutice și fiind conștienți că această unealtă singură poate să nu fie suficientă pentru a rezolva toate problemele.

Pasul 3. Folosiți aceste povești ca pe o rețetă medicală.

Dacă e depresie, e Prozac. Dacă e abuz, e analiză de amintiri refulate. Dacă e încredere în sine scăzută, e un scenariu hipnotic care întărește Eul. Dacă e fortificare, e povestea numărul 10. O astfel de gândire prescriptivă poate fi inadecvată și chiar periculoasă, pentru că nu-i permite terapeutului să recunoască nevoile și resursele individuale ale clientului ori să se adapteze la ele.

Dacă e să lucrați eficient cu metaforele, nu le folosiți ca pe o rețetă medicală sau un scenariu hipnotic, ci mai degrabă considerați abordarea PRO ca fiind un proces de concentrare pe obiectiv mai mult decât pe patologie și tratamentul ei medicamentos.

Pasul 4. Așteptați-vă ca o singură poveste să rezolve o traumă de o viață.

Câteodată o singură poveste bine meșteșugită va schimba probleme traumatice de o viață sau va asigura atingerea de către client a unui scop îndelung dorit, dar încă nerealizat. În Povestea 91, „A negocia timp pentru tine însuți", am vorbit despre un client din viața reală pe care am decis să-l numesc Clint. Metafora pe care i-am spus-o în acea poveste a servit drept o intervenție solitară care i-a deschis oportunitatea de a face niște schimbări simple în viața sa, permițându-i să ajungă acasă într-o stare emoțională mai relaxată și într-o dispoziție mentală diferită. Acestea, la rândul lor, au asigurat atingerea scopului său terapeutic de a avea relații de familie mai bune.

Nu merge întotdeauna în felul acesta. În Capitolul 1, la subcapitolul „Forța poveștilor", am scris despre Phillipa, care a fost una dintre persoanele cele mai fobice pe care le întâlnisem vreodată. Povestea pe care ea și cu mine am creat-o în colaborare (Povestea 11, „Elanul spre noi înălțimi") a făcut-o să picteze o serie de tablouri care au ilustrat această metaforă. A scos la iveală un talent creator și ne-a oferit oportunitatea de a dezvolta acest talent într-un mod care a ajutat indirect la depășirea fobiei sale.

Totuși terapia prin metafore nu a fost singura intervenție terapeutică. Phillipa și cu mine am împărtășit multe metafore în cursul terapiei. Oricum, a învățat și autohipnoza, a terminat un program de desensibilizare *in vivo* și a exersat strategii de supraveghere și ținere în frâu a sentimentelor ei de depresie. Cu alte cuvinte, metaforele au fost o parte complementară a unui plan terapeutic total, care a cuprins mai multe alte intervenții.

Povestea micuței caracatițe nu a produs un miracol în și prin ea însăși. Nu a făcut magie — poate în afară de ceea ce clientul o fi perceput în ea. Povestea, oricum, a oferit un element de speranță și o recunoaștere că mijloacele ca ea să se schimbe existau acolo. A fost o parte ce a înlesnit și a încurajat programul terapeutic total.

Pasul 5. Folosiți aceste povești ca și cum ar fi fixe și invariabile.

În mod tradițional, poveștile sunt orale și, ca atare, variabile, interactive și adaptabile. În terapie, eu privesc metafora ca pe o idee sau temă în jurul căreia povestea se poate ajusta, adapta sau poate fi modificată pentru a se potrivi experienței clientului și rezultatului dorit. Predarea metaforelor în seminare urmează, de asemenea, tradiția orală în care studenții nu pleacă cu o relatare textuală a unei anumite povești, dar în schimb învață idei de metafore și un proces replicabil pentru a-și crea propriile povești vindecătoare.

Punerea lor pe hârtie tipărită schimbă această tradiție, dându-le o accepțiune de a fi fixe și textual invariabile. Dacă citiți această carte peste cinci ani, poveștile vor fi exact aceleași, dar, dacă folosesc una dintre aceste teme de poveste peste cinci ani, ea va fi spusă foarte diferit.

Pasul 6. Fiți încredințați că volumul 101 povești vindecătoare conține cele mai bune sau fundamentale povești metaforice.

Cele 101 povești din acest volum pur și simplu se întâmplă să fie unele dintre favoritele mele în momentul scrierii. Pe parcursul vieții mele am auzit sau citit nu știu câte mii de povești. Nu cred că aș vrea să număr miile de experiențe pe care le-am avut sau incidente pe care le-am observat, care au și ele semnificație metaforică. Uneori văd un client care se întoarce la terapie după câțiva ani și îmi amintește o poveste pe care i-am spus-o anterior. Eu uitasem că am folosit această poveste atunci. Ar fi putut fi una care a ieșit între timp din repertoriul meu, căci noi povești și noi experiențe devin parte din viața mea personală și profesională aflată în plină evoluție.

Povestea 41, „Sunteți mai bun decât erați înainte?", este extrasă dintr-o experiență personală a mea și descrie puțin din felul cum ne schimbăm și ne adaptăm în timp. Întrucât experiențele noastre — atât ca persoane, cât și ca terapeuți — se schimbă, și ceea ce avem de oferit clienților noștri se schimbă. Natura tuturor poveștilor este la fel de fluidă și flexibilă ca și viața însăși.

Astfel, cu excepția cazului când vreți să fiți o nereușită metaforică, nu luați poveștile pe care le-ați citit aici ca să le folosiți textual, cum ați recita un text hipnotic. Atunci cum pot să le folosesc mai eficient? veți întreba. În secțiunea următoare trec, pas cu pas, prin procesele de care am făcut uz în structurarea unora dintre poveștile din această carte și ofer linii directoare către dezvoltarea creativă a propriilor voastre povești.

Cum să creați povești vindecătoare

Există un vechi proverb care spune: „Dă-i unei persoane un pește și se va hrăni toată ziua. Învață acea persoană să pescuiască și va putea mânca o viață." V-am dat unul sau doi pești metaforici — de fapt 101. Chiar și această provizie este epuizabilă, iar regimul s-ar putea să nu fie cel mai potrivit nevoilor voastre sau nevoilor acelora cărora doriți să le împărtășiți poveștile. Totuși, arătându-vă procesul prin care am trecut ca să obțin prada pe care v-am prezentat-o aici, v-ar putea ajuta să dezvoltați abilitățile pe care le doriți pentru a continua să vă aprovizionați cu povești metaforice.

În acest scop voi reveni la un număr de povești din Partea a doua și voi ilustra unde am găsit sursa poveștii, cum am dezvoltat ideea într-o metaforă și procesele cu ajutorul cărora am alcătuit povestea instructivă. Aceasta demonstrează cum să creați metafore dintr-o varietate de surse, cum ar fi o idee pe care o găsiți sau care vă vine; imaginația; cazuri ale clienților; literatura bazată pe dovezi; observațiile și experiențele de fiecare zi. În capitolul următor schițez abordarea PRO pentru construirea, gestionarea și urmărirea intervențiilor metaforice. Funcția este de a arăta cum puteți crea și folosi propriile metafore eficiente.

1. Dezvoltați metafore dintr-o idee.

Puteți găsi idei pentru metafore în multe surse. Ideea pentru „Să privim în sus“ (Capitolul 6, Povestea 22) a venit de la patru versuri citite în *The Song of the Bird* a lui Anthony de Mello (1988).

Un călugăr zen spuse:
„Când casa mea până-n temelii arse,
Am căpătat o vedere neobstrucționată
Asupra lunii pe timp de noapte!“

Ce istorioară încântătoare! Ce bază minunată pe care să dezvoltăm o metaforă despre reajustarea experiențelor! Are un mesaj plin de forță, care ilustrează că există și alte rezultate posibile dincolo de cele la care v-ați aștepta în mod uzual. El ne învață că putem privi o împrejurare dată din perspective diferite. Arată clar posibilitatea de a adopta o atitudine mentală pozitivă într-o situație de pierdere. Comunică faptul că amărăciunea, tristețea sau furia nu sunt singurele noastre opțiuni emoționale pentru a ne confrunta cu pierderea; totuși istorioara — așa cum se prezintă ea — are câteva minusuri care îi limitează potențialul ca poveste vindecătoare.

Mai întâi, obiectivul este magic și mistic prin aceea că nu există nicio legătură cauzală aparentă între problema casei arse din temelii și atitudinea că acel călugăr poate vedea acum cerul noaptea. Nu urmează tiparele uzuale de cauză și efect: că o pierdere semnificativă va avea drept rezultat un fel de răspuns emoțional negativ sau neplăcut.

În al doilea rând, este o poveste cu un *început* clar (casa călugărului a ars din temelii) și are și un *sfârșit* bun, care poate fi remarcabil pentru clienții aflați în terapie. Ceea ce îi lipsește însă este o parte de *mijloc* — nu dă nicio indicație cum a ajuns călugărul la concluzia lui sau ce proces de gândire l-a dus la acel sfârșit. În consecință, nu există niciun tipar sau model imitabil pe care să-l urmeze clienții.

În al treilea rând, povestea implică faptul că pentru a ajunge la o astfel de concluzie, ai nevoie să fi atins starea de iluminare a unui maestru zen, ceea ce pune obiectivul și rezultatul în afara sferei majorității muritorilor, așa cum este clientul vostru, care poate fi șofer de camion, menajeră, student, vânzătoare sau director de afaceri.

În al patrulea rând, are o irealitate care i-ar putea ușor face pe ascultători să nu țină cont de poveste, ca nefiindu-le aplicabilă. Ce persoană medie ar gândi precum călugărul zen? Cine ar găsi fericire în a pierde totul?

În al cincilea rând, rezultatul poveștii este foarte specific și nu comunică vreun proces de generalizare. Aceasta vorbește despre o reacție a unui călugăr la pierderea specifică a unei case și, așa cum se prezintă ea, este limitată în aplicabilitatea sa la alte situații de pierdere.

Versiunea mea a poveștii (așa cum este respusă în Povestea 22) a căutat să depășească aceste minusuri și să țeasă ideea într-o metaforă care oferă o mai mare recunoaștere a problemei, reacțiile pe care o persoană le poate simți în situații similare și procesele pentru adoptarea unei perspective mai optimiste. Ea caută să demistifice povestea inițială prin descrierea reacțiilor specifice în asemenea situații și a tipurilor de abilități pe care ascultătorul le poate imita. „Să privim în sus" îi conferă poveștii și partea ei de mijloc, astfel încât clientul are o hartă pentru a atinge cu succes sfârșitul călătoriei. În final, versiunea din Povestea 22 descrie o varietate de emoții pe care noi, oamenii normali (care nu sunt maeștri zen iluminați), probabil le simțim dacă suntem confruntați cu o situație similară de pierdere. Ea se străduiește să angajeze ascultătorii într-un fel care le permite să se identifice cu problema, procesele și obiectivul poveștii.

În adaptarea poveștii călugărului zen, am vrut să nu mă centrez pe *conținut* (o casă arsă din temelii), ci pe *proces*. „Să privim în sus" aduce în istorisire experiențele, sentimentele, conflictele emoționale și luptele prin care poate trece cineva atunci când suferă o pierdere semnificativă. Păstrând casa ca obiect al pierderii metaforice, dar descriind mai pe larg procesul asociat cu pierderea, metafora poate fi la fel de relevantă pentru cineva care a pierdut o casă, o slujbă sau pe cineva iubit, deopotrivă. Terapeutul ar putea face povestea să devină mai relevantă din punct de vedere personal, dacă el ascultă necazul clientului respectiv și împletește în metafora prezentată luptele care se dau în clientul lui.

Exercițiul 14.1 A dezvolta metafore dintr-o idee:

- Fiți în mod constant atenți la posibile idei de metafore.
- Căutați ce idei metaforice puteți găsi prin cărți, în comentariile clienților, în conversații sociale, în glume și așa mai departe.
- Notați ideile. Țineți o evidență a lor și alcătuiți o provizie de mesaje metaforice, pe care le puteți extrage la momentul potrivit.
- Dezvoltați problema, provocarea sau criza care trebuie să fie rezolvată, într-un mod care îi permite clientului să se identifice cu procesul.
- Dezvoltați resursele de care clientul ar putea avea nevoie pentru a-și atinge obiectivul.
- Dezvoltați niște rezultate posibile, cât mai adecvate.

Pentru a face povestea originală eficientă ca poveste instructivă, terapeutul a trebuit să se ocupe de cel mai mare minus al ei: aceasta are nevoie de un proces de „cum-să-o-faci" care să le permită ascultătorilor să dezvolte abilități pentru a-și gestiona sentimentele, modela gândirea și reajusta atitudinile. Are doar un rezultat, dar unul dintre cele mai importante scopuri ale terapiei este de a deschide posibilități și a-i permite unui client să vadă că există în repertoriul lui actual feluri diferite de a gândi, simți și reacționa. În „Să privim în sus", călugărului, ca personaj principal, i s-au dat posibilități, atrăgând astfel atenția clientului la eventualele opțiuni și alegeri care-i pot fi de ajutor în acel moment și în acele situații.

2. Dezvoltați metafore din imaginație.

Am auzit deseori cursanți care se plâng că le lipsește imaginația sau creativitatea pentru a crea povești metaforice. Vestea bună este că nu-i nevoie de geniul creator al unui romancier cu imaginație pentru a putea spune o poveste terapeutică. Sursele celor mai multe povești terapeutice pot fi găsite în propriile noastre experiențe, în observațiile noastre asupra altor persoane, în cazurile clienților noștri și în evenimentele de fiecare zi. A le țese pe acestea în povești creative urmează un proces evolutiv, de tipul pas cu pas, așa cum voi ilustra pe baza poveștii „Elanul spre noi înălțimi" (Capitolul 4, Povestea 11).

Metafora a evoluat în colaborare cu Phillipa, al cărei caz l-am menționat în Capitolul 1. Pentru a recapitula, Phillipa a avut o fobie debilitantă, veche de decenii, care o determina să stea ore și ore în fiecare zi pe peluza din fața casei. Nu putea suporta să fie singură înăuntrul casei și era prea înfricoșată să meargă afară din curte.

Inițial, era prea speriată pentru a vorbi cu mine, plecându-și capul în așa fel, încât părul cădea ca un văl și îi ascundea fața. Nu avea niciun rost să îi pui întrebări, căci ele provocau doar o prea mică reacție și dădeau senzația că o sperie și mai tare. De aceea poveștile păreau un mijloc mai bun de comunicare, iar „Elanul spre noi înălțimi", povestea unei mici caracatițe, a fost metafora care a ieșit la iveală și s-a dezvoltat.

ALEGEREA ȘI DEZVOLTAREA PERSONAJULUI POVEȘTII

Am ales o poveste cu animale, după ce soțul ei a descris-o pe Phillipa drept o persoană blândă, care nu ar călca o furnică sau nu ar curăța pânzele de păianjen, deoarece ele sunt casele unor creaturi vii. M-am gândit că, cel puțin teoretic, era probabil ca folosind un personaj animal să-i capteze atenția, să-i antreneze interesul și, așa speram, să o facă să ajungă la o oarecare identificare în procesul terapeutic.

Alegerea pentru animalul respectiv a unei mici caracatițe a fost produsul mai multor factori. În primul rând, întrucât pe ea o preocupau animale mici, a face personajul poveștii mic era un mod de a angaja clienta în metaforă. În al doilea rând, oamenii ar fi descris-o pe Phillipa drept „lipicioasă" — femeie „crampon". Se agăța de soțul ei pentru siguranța ei, iar peluza din fața casei era singurul ei teritoriu sigur. Când am început să reflectez ce fel de animal mic ar reproduce aceste caracteristici, o caracatiță a îndeplinit rolul. Cu opt tentacule, ea putea fi foarte lipicioasă, foarte „crampon".

În al treilea rând, prezentând-o drept o caracatiță *mică*, ea părea nu numai micuță, ci și slabă și neajutorată. Aceasta se potrivea și cu clienta și cu problema ei, pentru că Phillipa își lăsa capul să atârne în jos, se făcea să arate mică și se înfățișa ca un om neajutorat, incapabil să-și schimbe situațiile nefericite de viață.

În sfârșit, un animal cu opt tentacule oferea posibilitatea nu numai de a se potrivi cu clienta și problema ei, dar și de a se potrivi cu modul de rezolvare și scopul. Cu opt tentacule, există o varietate de opțiuni despre cum ar putea să dea drumul obiectului de care s-a agățat. O putea face dintr-odată și complet sau treptat și cu grijă, desprinzând câte un tentacul o dată.

DEZVOLTAREA INTRIGII METAFOREI

Micuța caracatiță își începuse viața în ape calde și liniștite, dar fusese întotdeauna nițel lipicioasă (potrivindu-se, era de sperat, cu clienta). Pe măsură ce a crescut și s-a aventurat hai-hui mai departe, apele au devenit tot mai întunecate și adânci (făcând-o să se simtă depășită). Ancora (precum pajiștea pentru Phillipa) era unicul mic spațiu din marele univers în care micuța caracatiță se simțea în siguranță, dar chiar și aceasta își avea nesiguranța ei. I-a fost frică să rămână în continuare acolo, dar și frică să se desprindă (reproducând frica Phillipei).

Primul pește care a trecut înotând îl reprezenta pe medicul ei de familie. Micuța caracatiță a strigat după ajutor. Peștele a spus că el nu o poate ajuta, dar i-a recomandat un pește mai mare care ar fi putut s-o facă (referința la un psiholog clinic). Acest pește i-a dat niște directive și a însoțit-o în călătoria ei, până când s-a simțit suficient de în largul ei și de încrezătoare pentru a continua să înainteze singură.

ATINGEREA OBIECTIVULUI

Obiectivul nu s-a sfârșit cu micuța caracatiță înotând în continuare independent, ci a continuat cu ea târându-se pe plajă și apoi cățărându-se pe stâncile de deasupra, unde și-a întins tentaculele ca un vultur aripile, s-a ridicat în văzduh și a început să se avânte către noi înălțimi.

Obiectivul metaforei a oferit în multe aspecte un traseu pe care Phillipa l-a urmat. Ea emigrase din Anglia când era copil și își dorise de mult să se întoarcă la rădăcinile ei, ceea ce părea imposibil pentru cineva care era prea înspăimântat să se aventureze dincolo de gazonul din fața casei. În timp, ea a început să experimenteze făcând mici călătorii, până când, în cele din urmă, a fost capabilă să se întoarcă în Anglia.

În timpul terapiei, ea a schițat metafora noastră într-o serie de tablouri. Schițele demonstrau talent, iar în terapie a fost încurajată să ia lecții de artă. Mai târziu, profesoara ei a organizat o expoziție personală cu opera ei, la care am fost invitat. De atunci a avut și alte expoziții, pictând lucrări de tip fabulă, care conțin în principal personaje animale și creaturi mici.

Povestea Phillipei, ca și cea a micuței caracatițe, nu s-a oprit aici. S-a avântat în continuare către înălțimi și mai mari. A început să creeze ursuleți de pluș, care au devenit piese ale colecționarilor internaționali datorită calității și caracterului lor. A format un grup de persoane care se îngrijesc de alți oameni și furnizează ursuleți pentru spitale de copii și mașini de poliție, care să fie disponibili ca sursă de alinare a copiilor în suferință. Munca ei a fost recunoscută în presă și la televiziune. Cred că este potrivit că Phillipa și-a numit primul ursuleț Peregrine, după o pasăre[15] care poate atinge înălțimi incredibile.

Exercițiul 14.2 A dezvolta metafore din imaginație:

Alegeți un client actual pentru care ar fi potrivită terapia prin metafore.

- Făceți-vă timp să vă gândiți la crearea unei metafore, poate chiar însemnându-vă gândurile pe hârtie.
- Gândiți-vă cărui tip de personaj este probabil să i se potrivească trăsăturile, calitățile și resursele clientului vostru. Ce fel de personaj va resimți probabil o problemă similară și va trece

---

[15] Șoimul călător. (*N.t.*)

prin procese similare pentru a realiza un scop similar cu cel dorit de clientul vostru?

- În dezvoltarea liniei poveștii sau intrigii, luați în considerare cum puteți să:
  - descrieți criza sau provocarea.
  - dezvoltați resursele necesare.
  - dsigurați o rezolvare adecvată.
  - facilitați procesele de învățare și descoperire relevante.
- Determinați un scop viabil și realist pe care personajul să-l realizeze într-un mod ce s-ar potrivi cu obiectivul dorit de client.
- Notați-vă aceste elemente-cheie ale poveștii și dezvoltați-o.
- Spuneți-i clientului vostru povestea, urmărind cu atenție fenomenele și procesele de căutare la care recurge clientul în timp ce povestiți.

3. Dezvoltați metafore din cazurile clienților și o bază de dovezi.

Factorul esențial al tuturor terapiilor este că trebuie să ajute și nu să dăuneze. Pentru a fi siguri că le oferim cea mai eficientă și efectivă asistență clienților noștri, este nevoie să ne convingem că există o bună bază de dovezi pentru a sprijini intervențiile pe care le folosim cu un anumit client. Cercetătorii au cheltuit timp și energie considerabilă spre a clarifica întrebarea care tratamente funcționează și care tratamente nu (de exemplu, Nathan & Gorman, 1998).

Ceea ce se aplică terapiei în general se aplică și terapiei prin metafore. Metaforele trebuie să se întemeieze pe strategii eficiente pentru a face clienții să dezvolte resurse potrivite ce vor conduce la atingerea scopului. Metaforele trebuie să fie realiste atât cu privire la ceea ce este capabil să facă clientul, cât și la posibilitatea de atingere a obiectivului. Nu are niciun rost să se recurgă la o metaforă care nu are o bază realistă, nu prezintă căi pragmatice pentru realizarea țelului dorit și nu oferă un obiectiv realizabil. Terapeutul are nevoie de aceeași bază etică în folosirea metaforelor ca și în folosirea oricărei alte terapii, iar un aspect al acesteia este solida și profunda înțelegere a bolii care este tratată. Numai în temeiul unei asemenea înțelegeri poate un terapeut să ofere o metaforă adecvată.

De exemplu, când folosește metafore cu un client depresiv, terapeutul trebuie să înțeleagă simptomele care necesită să fie modificate și procesele prin care aceste schimbări se realizează cel mai bine. Terapia prin metafore, ca orice alt tratament pentru depresie, trebuie să evalueze clientul individual, pentru a determina dacă să se trateze sentimente de deznădejde și neajutorare, să se îmbunătățească abilități interpersonale slabe, să se mărească nivelul scăzut de toleranță la frustrare ori să vizeze problema senzației de lipsă de valoare și a sentimentelor de vinovăție. Trebuie ca intervențiile să abordeze îmbunătățirea structurii somnului, sporirea concentrării sau revenirea energiei pierdute? Trebuie ca ele să ajute la modificarea gândurilor despre moarte și sinucidere sau a tiparelor cognitive deformate?

Multe s-au scris despre deformările cognitive ale persoanelor depresive (Beck, 1967, 1972, 1976; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; Beck, Brown, Berchick, Stewart & Steer, 1990), tiparele lor de neajutorare învățate (Seligman, 1989, 1990, 1993, 1995) și stilurile lor de atribuire (Yapko, 1985, 1988, 1992, 1993, 1999). O cunoaștere temeinică a acestor fapte și o înțelegere clară a principiilor de tratament relevante sunt cruciale pentru niște intervenții eficiente cu metafore la un client depresiv.

„Binele urmează răului" (Povestea 24 din Capitolul 6) este un exemplu în care se combină o poveste a clientului și literatura asupra stilurilor de atribuire, pentru a-i permite unui ascultător cu probleme similare să se identifice cu metafora, să aprecieze înțelegerea terapeutului și să înceapă să găsească strategii pentru schimbare. Această poveste anume se concentrează pe stilul de atribuire deseori observat la persoane cu depresie și îi poate fi astfel potrivită cuiva cu simptome similare, dar nu în mod necesar unui client cu alte caracteristici de depresie. De aceea, o evaluare orientată pe obiectiv și cunoașterea terapiilor bazate pe dovezi sunt importante în orice tratament, inclusiv în terapia prin metafore.

Stilul de atribuire se referă la ce atribute dăm evenimentelor sau cum explicăm lucrurile care se petrec în viețile noastre. Aceasta, la rândul său, afectează modul în care simțim și felul cum acționăm pe baza acelor sentimente. Rezultatul acțiunilor noastre poate apoi valida atribuirile pe care le deținem.

CREAREA UNEI METAFORE CARE SĂ SE POTRIVEASCĂ CU STILUL DE ATRIBUIRE AL CLIENTULUI (PROBLEMA ABORDATĂ)

În „Binele urmează răului", Maria, clienta pe a cărei poveste a fost construită metafora, a exprimat inițial o afirmație care reprezenta o atribuire depresivă obișnuită. Ea a spus: „oricând se întâmplă ceva bun, întotdeauna urmează ceva rău". Prima atribuire pe care terapeutul o va observa în această afirmație este că *se întâmplă lucruri*. Ele sunt în afara razei de control a clientei și, din cauza acestei percepții, ea se simte neputincioasă. Neputința alimentează sentimentul de neajutorare — alt simptom obișnuit și cauză de depresie.

Întotdeauna este indiciul celei de-a doua atribuiri. Evenimentele rele urmează *întotdeauna*. Ele sunt permanente, imuabile și constante. Cu această invariabilitate, nu există nicio speranță sau previziune de îmbunătățire.

Al treilea ei stil de atribuire este global: *oricând* se întâmplă ceva, urmează altceva. Acoperă orice posibilitate, nu permite nicio excepție, este inevitabil și neagă speranța pentru orice posibilă schimbare. Din nou îl vedem contribuind la una dintre caracteristicile majore ale depresiei: deznădejdea.

URMĂRIREA DEZVOLTĂRII ATRIBUIRILOR ÎN METAFORĂ

„Binele urmează răului" urmărește succint cum aceste stiluri de atribuire se dezvoltă pe o serie de evenimente nefericite. În primul, soțul Mariei pleacă. Reacția ei e specifică: el este un ticălos, iar viața este, câteodată, injustă. Când are loc al doilea eveniment și seful ei o concediază, atitudinile ei devin mai generalizate: bărbații sunt niște ticăloși, iar viața nu o tratează corect. Atunci când ajungem la al treilea eveniment și noul ei iubit o părăsește, reacția ei devine globală și include tot: *toți* bărbații sunt niște ticăloși, iar viața nu îi dă *niciodată* o șansă justă. Atribuirea globală a devenit și stabilă. A preluat calitatea circumstanțelor care au fost și sunt întotdeauna în acest fel.

A PREZENTA STRATEGII PENTRU SCHIMBARE (RESURSELE DEZVOLTATE)

Aici metafora trebuie să faciliteze descoperirea și folosirea acelor procese și strategii care contribuie la tipare de gândire mai sănătoase și mai constructive. Sub titlul „A-ți înfrânge tiparele de atribuire", Yapko (1977) enumeră trei astfel de strategii: corectarea sinelui, judecarea fiecărei situații după propriile ei calități și reacția mai puternică la stimulii externi decât la cei interni.

În metafora „Binele urmează răului", Maria a modelat autocorectarea, examinând propriile ei atribuiri cu întrebarea dacă există excepții de la „regula" ei că *toți* bărbații sunt niște ticăloși. A început să judece situațiile după propriile lor calități atunci când s-a decis să exploreze *fiecare* bărbat și *fiecare* eveniment de viață după caracteristicile sale individuale.

Maria și-a și deplasat gândurile depresive care fuseseră concentrate spre interior, privind și reflectând la experiențele plăcute din lumea din jurul ei — un înot vara, un bulb care înflorește primăvara sau o pasăre nou ieșită din găoace care a coborât în grădina ei. A învățat metode pentru a-și deplasa atenția de la ruminări depresive la experiențele vesele, mângâietoare și fecunde care pot exista în interacțiunile cu mediul înconjurător natural. (Pentru mai multe strategii referitoare la înlesnirea acestei concentrări a atenției dinspre interior spre exterior în depresie, vezi Burns, 1998, 1999.)

A ATINGE SCOPUL TERAPEUTIC (OBIECTIVELE PROPUSE)

După furnizarea strategiilor care vor ajuta clientul să ajungă la scopul propus, următorul pas al metaforei este atingerea obiectivului. „Binele urmează răului" arată că o schimbare în stilul atribuirii este posibilă, apoi o face pe Maria să modeleze acele atribuiri care e mai puțin probabil să conducă la depresie. La ședința în care a revenit la control, m-a întrebat: „Știți ce am descoperit eu?" *Eu* indică o deplasare spre un loc intern de control, contrastând cu neajutorarea pe care o simțea la începutul poveștii.

Exercițiul 14.3 A dezvolta metafore dintr-o bază de dovezi:

- Observați boala clientului vostru și în mod deosebit acele simptome, caracteristici sau trăsături specifice pe care le manifestă.
- Studiați literatura bazată pe dovezi pentru acea afecțiune, examinând îndeosebi intervențiile terapeutice care funcționează.
- Examinați care dintre aceste intervenții specifice este cel mai probabil să ajute clientul vostru să-și atingă scopul terapeutic.
- Structurați o metaforă în jurul utilizării acelor intervenții eficiente, într-un mod care le va face relevante pentru clientul vostru.
- Rețineți:
  - Personajul ar trebui să se potrivească provocării și să modeleze obiectivul.
  - Luați în considerare aspectele specifice ale problemei care trebuie abordată.
  - Elaborați resursele necesare clientului pentru a-și atinge obiectivul.
  - Examinați intervențiile bazate pe dovezi care vor conduce la noi învățăminte și descoperiri.
  - Oferiți un obiectiv dorit de client, care să fie valabil și să se poată obține.

Când a continuat spunând „*dacă* se întâmplă ceva", se gândea la lucruri în mod mai specific și mai puțin global. Acum nu mai este *oricând* se întâmplă, ci *dacă* se întâmplă, clienta recunoscând că evenimentele vieții nu sunt permanente sau în mod invariabil previzibile. Spunând că ele *se pot* întâmpla, Maria a lăsat loc posibilității ca ele *să nu* se întâmple. „Asta-i viața", a spus ea, exprimând acum o atribuire instabilă și modelând o atitudine de acceptare.

Comentariul ei final, „Depinde realmente de felul în care o privești”, cuprindea un stil sănătos de gândire care este probabil să-i asigure actuala și viitoarea stare de bine.

Doar spunându-i unui client ce indică cercetările ca fiind eficace nu îi este în mod necesar de ajutor. Limbajul articolelor de cercetare sau chiar stilul de comunicare pe care îl folosim cu colegii s-ar putea să nu fie limbajul pe care îl înțelege un client. Înveșmântând principiile solide, bazate pe dovezi, care s-au arătat eficiente în disciplina noastră, într-o poveste de experiență umană, se pot comunica mai bine mesajul schimbării și mijloacele efectuării acestei schimbări.

4. A dezvolta metafore din experiențe de viață.

Poate cea mai bună sursă de povești vindecătoare este însăși viața. Toate ideile de povești, fie că vin din diferite tradiții, studii de caz, date de cercetare sau imaginațe, sunt bazate pe viață. Viața însăși este o metaforă, iar experiențele de viață oferă un vast bazin de resurse pentru a dezvolta noi metafore.

De exemplu, ați putea întâlni un client care are dureri constante și mari. Deși nu ați suferit de aceeași boală sau nu ați fost implicat în același accident auto, știți ce înseamnă a simți durere și ați trăit, într-o oarecare măsură, acele senzații. Nimeni nu trece prin viață fără durere și astfel învățăm să știm lucrurile care o exacerbează și lucrurile care o ușurează. Învățăm ceva despre atitudinea noastră mentală față de durere și efectul pe care îl are această atitudine asupra senzațiilor de durere. *Conținutul* experiențelor noastre ar putea fi foarte diferit, dar *procesul* acestei experiențe poate fi foarte similar.

Dacă privim procesul, există multe aspecte ale experienței de zi cu zi care pot furniza surse de metafore. Putem învăța de la părinți, cum ar fi în „Tatăl meu: de la probleme la soluții“ (Povestea 31) și „Completează-ți rezervele“ (Povestea 84). Putem vedea mesaje metaforice, observând copiii în timp ce își formează convingerile despre viață („A forma și a schimba convingeri“, Povestea 90) sau angajându-ne în călătorii de descoperire („O călătorie plină de învățăminte neașteptate“, Povestea 28). Putem învăța din situații de provocare sau de dificultate, cum ar fi în „Joe devine puternic“ (Povestea 10). Experiențele depășirii dificultăților dintr-o relație, cum ar fi „Mergi cu curentul“ (Povestea 86) sau „A recunoaște și a folosi absurditatea“ (Povestea 34), pot conține idei care să le fie de ajutor altora care întâmpină dificultăți interpersonale.

A călători nu numai că ne permite să *fim* într-un context diferit, dar și să *vedem* lucrurile în mod diferit. Exemple de utilizare a acestor experiențe ca bază pentru dezvoltarea de metafore pot fi găsite în Povestea 42, „Folosiți ce aveți“, Povestea 45, „Problemele pot deschide opțiuni noi“, Povestea 46, „A găsi comori în tragedie“, Povestea 50, „Încredeți-vă în abilitățile voastre“ și Povestea 93, „A da și a primi“. Munci împovărătoare („Ajustându-ți velele“, Povestea 25), provocarea produsă de o sarcină amplă („Scrierea unei cărți“, Povestea 56) sau mesaje elocvente descoperite în timp ce te plimbi prin cartier (Povestea 21, „Viața nu este ce ar trebui să fie“) sunt părți ale acelor experiențe de viață din care se poate naște o poveste.

Examinați povestea care s-a înfiripat din a lua un grup de băieți într-o excursie în pădure (Povestea 60, „Secretele succesului“). Ea are o tentă de golănie, de caracter jucăuș și umor, totuși sunt întrețesute în ea indicații practice despre gestionarea situațiilor de rivalitate și competiție, ca și despre strădania către un scop.

Exercițiul 14.4 A dezvolta metafore din propriile voastre experiențe de viață:

- Fiți conștienți de scopul dorit de clientul vostru.
- Căutați o experiență care descrie atingerea acestui obiectiv. Întrebați-vă: „Când am realizat un scop similar?"
- Căutați să dezvoltați resursele, învățarea și descoperirile necesare pentru atingerea scopului. Întrebați-vă: „De ce abilități sau mijloace am nevoie pentru a atinge acest scop?"
- Definiți o problemă metaforică. Întrebați-vă: „Ce experiență am trăit eu care conținea sau se compara cu caracteristica esențială și procesele problemei pe care o înfruntă clientul meu?"
- Spuneți povestea începând cu problema și continuând cu resursele, învățarea și descoperirile până ajungeți la obiectiv.
- Spuneți povestea cu propriile cuvinte, deoarece este bazată pe propria voastră experiență, dar ar trebui să relatați povestea într-un mod care este puternic relevant pentru experiența și nevoile clientului.
- Spuneți-o folosind tehnicile de povestire descrise în Capitolul 2.

A CREA O METAFORĂ PENTRU A VĂ AJUSTA LA DIFICULTĂȚILE ÎNTÂMPINATE DE CLIENT (PROBLEMA)

Clientul căruia i-am spus inițial „Secretele succesului" simțea că nu era la fel de bun ca unii dintre colegii săi. Se lupta cu competitivitatea la locul de muncă și voia să-și îmbunătățească performanța, dar se simțea neputincios. Ascultându-l, mi-a venit în minte încântarea pe care am văzut-o la nepotul meu când a atins un scop ce părea să sintetizeze bucuria realizării. *Conținutul* poveștii era foarte îndepărtat de preocuparea clientului meu, dar *procesul* atingerii obiectivului era ceva la care clientul meu se putea raporta într-un mod atât semnificativ, cât și umoristic.

Povestea descria rivalitatea și competiția care existau între Daniel și Thomas — parte ficțiune, parte realitate. Pe parcursul poveștii problemele de rivalitate se estompează, iar ceea ce devine mai important este atingerea celui mai bun record personal. Într-o poveste care se poate aplica la muncă, sport sau studiu, conținutul unei provocări metaforice nu-i atât de important ca procesul prin care protagonistul înfruntă provocarea. Deși conținutul poveștii poate fi fără legătură cu problema clientului, metafora trebuie să descrie procese similare, pe care clientul le poate folosi pentru a înfrunta și birui provocările lui individuale, în timp ce trece diferitele obstacole de pe parcursul drumului.

A FOLOSI ȘI DEZVOLTA STRATEGII PENTRU SUCCES (RESURSELE)

Povestea lui Daniel și Thomas căuta să dezvolte strategii care pot fi utile și eficiente pentru ascultător. Întâi, de la evaluarea orientată pe scop, am descoperit că a avea un mentor era un factor care îl ajutase anterior pe acest client pe parcursul călătoriei sale către succes. Drept rezultat, povestea prezenta un mentor (Bunicul) și un discipol (Thomas) care transmit mesajul că este posibil de învățat de la cei care au bătătorit poteca înaintea ta.

Povestea vorbea, de asemenea, despre puteri și abilități, despre recunoașterea slăbiciunii și despre a învăța să folosești puterile în avantajul propriu — ceea ce deschide căi și opțiuni legate de modul în care să îți dezvolți puterile personale.

Exercițiul 14.5 A dezvolta metafore din observarea experiențelor altora:

- Identificați scopul sau obiectivul dorit. Păstrați-l ca focar central al atenției în dezvoltarea metaforei.
- Întrebați-vă când ați urmărit sau auzit pe cineva spunând o poveste despre realizarea unui scop similar. Căutați cât de bine se raportează mesajul sau scopul acelei povești la obiectivul clientului vostru.
- Deși s-ar putea să relatați povestea la persoana a treia, făceți-o a voastră. Spuneți-o cu vorbele voastre, dar într-un mod care este relevant pentru dorințele și nevoile clientului vostru.
- Examinați ce mijloace au fost sau ar fi putut fi folosite pentru a atinge scopul. Ce are la dispoziție clientul sau ce are el nevoie să dezvolte pentru a-l ajuta pe parcursul călătoriei?
- Cum poate inițiala provocare sau problemă înfruntată de personajul din poveste să fie adaptată pentru a se potrivi experiențelor clientului?
- Țineți minte că nu relatați pur și simplu o poveste așa cum ați auzit-o, ci o adaptați intenționat la un scop terapeutic specific.

În al treilea rând, metafora descria ce să facem după ce am decis încotro să ne îndreptăm eforturile. Nu putem obține un scop fără a face un oarecare efort pentru ca el să se împlinească. Astfel, povestea a oferit un mesaj de antrenare și străduință pentru atingerea scopului.

În sfârșit, ea a pledat pentru necesitatea de a deplasa concentrarea de la întrecerea cu alții la dezvoltarea propriei abilități. Mesajul este unul de autoperfecționare și strădanie pentru a atinge recordul personal.

Pentru a se potrivi obiectivului dorit de clientul căruia i-am spus această poveste, Thomas și-a atins scopul folosind atât resursele pe care le avea la dispoziție, cât și cele pe care trebuia să le dezvolte. El a învățat de la mentorul său, a recunoscut la ce nu este atât de bun, a dezvoltat ce putea să facă bine, și-a dat silința să se antreneze și s-a străduit să-și atingă recordul personal. Succesul lui a fost o dulce și bine-meritată victorie.

Îndrumări pentru folosirea poveștilor din viața personală

Participanții la seminarii întreabă uneori dacă autodezvăluirea în nararea unei povești este un lucru în regulă. Întrebarea însăși ridică niște prezumții despre ceea ce înțelegem prin termenul *autodezvăluire*. Autodezvăluirea este un concept care provine din unele abordări timpurii ale terapiei, în care clientul este încurajat să se „autodivulge", pe câtă vreme terapeutul nu revelează nimic despre el. Variabila terapeut este văzută ca o interferență în procesul terapeutic de asociere liberă și, în consecință, terapeutul rămâne o nonentitate atotștiutoare în fundal. Asemenea roluri terapeutice reflectă o inegalitate în relația dintre terapeut și client.

Alte școli de gândire consideră că o relație eficientă, interactivă și egală este de o importanță semnificativă în ceea ce privește obiectivul terapeutic și că a comunica despre experiențe personale împărtășite este una dintre căile noastre de a relaționa semnificativ. Acest punct de vedere este evidențiat în studiul lui Chelf, Deschler, Hillman și Durazo-Arvizu (2000) pe pacienți cu cancer și a arătat că 85% dintre pacienții care au participat la un seminar terapeutic cu povești au dobândit speranță din ascultarea experiențelor personale de viață ale altora care înfruntaseră și se confruntaseră cu aceeași boală.

A folosi povești din experiențele personale de viață nu este o chestiune de autodezvăluire când aceste povești sunt menite să satisfacă nevoile clientului și să înainteze spre obiectivul dorit de acesta. Cu alte cuvinte, scopul și funcția de a spune o poveste terapeutică sunt mai degrabă de a înlesni atingerea scopului clientului decât de a dezvălui informații despre terapeut. Dacă ceva din experiența vieții terapeutului este relevant în procesul atingerii rezultatului, acel ceva poate fi țesut într-o metaforă, cam în același fel ca un caz al unui client, o povestire culturală sau date bazate pe dovezi despre o anumită afecțiune.

Poveștile despre experiențe personale de viață, ca și toate poveștile terapeutice, devin metaforice când îndeplinesc anumite condiții sau respectă anumite îndrumări pentru a facilita o relație terapeutică efectivă, interactivă, în care povestea clientului este obiectivul central mai degrabă decât cea a terapeutului. De-a lungul istoriei noastre, a le depăna altora povești a însemnat întotdeauna o împărtășire de experiențe. În mod similar, metaforele înseamnă comunicarea de la o bază de experiență umană. Astfel, ele nu sunt atât de mult un act de dezvăluire, cât un proces de împărtășire.

Pentru a asigura eficacitatea utilizării experiențelor personale de viață ca povești de învățare terapeutice, ar putea să vă fie de folos câteva îndrumări.

- **Fiți conștienți de scopul poveștii.** Funcția sa nu este de a dezvălui ceva despre terapeut, ci mai degrabă de a crea o experiență de învățare benefică pentru client, care va facilita dobândirea abilităților sau proceselor necesare pentru a depăși o provocare prezentă și a ține mai bine piept unor situații similare în viitor.

- **Țineți cont cui îi este destinată povestea.** Metafora trebuie să-i fie în mod specific destinată clientului și, de aceea, nu ar trebui spusă ca o relatare întâmplătoare a amintirilor personale ale terapeutului, nici ca un joc de superioritate, dezavantajare și rivalitate despre cine are cele mai rele simptome, nici în stilul în care ar spune cineva ușurel și dezinvolt o poveste într-o seară, la o petrecere. *Nu* povestea voastră este relevantă, ci cum o vor auzi, adopta și folosi clienții pentru ei înșiși.
- **Păstrați mereu în vedere scopul poveștii.** Scopul poveștii este de a le furniza clienților experiențe terapeutice semnificative care vor ajuta ca ei să-și gestioneze viața și să se bucure de ea. O poveste din propria voastră experiență, sau chiar orice sursă, funcționează cel mai bine dacă se potrivește îndeaproape cu problemele și obiectivul dorit al clientului.

  S-ar putea ca voi să fi trăit experiența unei metafore adecvate, orientate pe obiectiv. Totuși, a nara povestea ca fiind din viața voastră poate distrage de la mesajul ei sau este posibil să nu fie suficient de relevant dacă vorbiți despre slăbiciunile voastre, despre supărările sau durerile voastre. În aceste situații, a schimba poveștile personale de la persoana întâi la a treia poate fi o soluție bună. În felul acesta terapeuții pot să se distanțeze de poveste și totuși să comunice mesajul metaforic al acelei experiențe.
- **Asigurați-vă că povestea este relevantă în context.** Este mai probabil ca poveștile de experiențe personale să fie acceptate când fac parte din contextul conversației. Dacă un client discută despre copiii săi, poate fi contextual potrivit să spuneți

o poveste de copilărie bazată pe propriile voastre experienţe. Dacă un client vorbeşte despre interese în hobbyuri, sporturi sau distracţii, poate fi relevant să oferiţi o metaforă care îşi are originea într-o activitate de recreere a voastră proprie.

- **Folosiţi obiecte de sprijin dacă ele ajută.** Eu am un număr de obiecte în cabinetul meu de consultaţii: o carpetă din Nepal, un totem şamanic sculptat din Sarawak, ca şi diferite fotografii înrămate ale familiei copilăriei mele, ale echipei campioane de înot din liceu şi ale călătoriilor — în spatele fiecăreia sunt câteva potenţiale poveşti terapeutice. Dacă un client întreabă despre ele, îmi furnizează oportunitatea de a relata o metaforă relevantă ca răspuns la întrebarea clientului, mai degrabă decât dacă iniţiez metafora eu însumi. Carpeta, de exemplu, îmi permite să vorbesc despre înfruntarea unei provocări, confruntarea neaşteptatului, ascensiunea spre noi înălţimi, învingerea unei probleme, efectuarea de noi autodescoperiri şi atingerea unui scop îndelung dorit. O veche fotografie de familie alb-negru, acoperind trei generaţii, deschide porţile pentru a discuta despre relaţii, creştere, schimbare şi dezvoltarea personală.
- **Urmaţi abordarea PRO (care va fi discutată mai pe larg în următorul capitol).** Spuneţi povestea într-un mod care se adresează problemelor relevante pentru client, activează tipurile de resurse potrivite pentru soluţionarea lui şi oferă un rezultat sau rezultate satisfăcătoare.
- **Observaţi cu grijă reacţiile clientului.** Evaluaţi relevanţa poveştii, observând cât de bine îi captează clientului atenţia. Fiţi atenţi dacă există semne de dezinteres sau distragere, care pot sugera că povestea nu este destul de captivantă sau interesantă pentru acea persoană.

- **Întrerupeți folosirea metaforelor personale (sau de alt fel) dacă nu sunt de ajutor.** Așa cum am menționat anterior, terapia prin metafore poate să nu fie bună pentru orice client și ea nu este singura intervenție terapeutică eficientă. Dacă poveștile voastre nu rețin atenția clientului sau dacă nu par a fi relevante, există două probleme potențiale. În primul rând, natura poveștilor personale, de experiență de viață s-ar putea să nu i se potrivească bine acelui client. În această situație, este util să examinați dacă studiile de caz sau povestirile bazate pe dovezi ar putea fi o abordare mai benefică pentru folosirea metaforelor. În al doilea rând, abordarea indirectă a metaforelor ar putea să nu fie relevantă pentru acel client anume sau acea problemă anume, caz în care este mai bine să se recurgă la o intervenție terapeutică diferită. Parte din arta și știința oricărei terapii eficace este și ajustarea intervenției la clientul individual, la problema particulară și la obiectivul dorit.

Folosirea abordării PRO pentru a crea propriile voastre povești vindecătoare

În timp ce capitolul anterior a demonstrat cum pot fi construite metafore din diferite surse, cel de față va contura un proces de creare a propriilor voastre metafore. Pe parcursul cărții am oferit un format comun pentru structurarea și prezentarea metaforei, pe care îl numesc abordarea PRO. Această abordare a fost însumată sub titlul *Caracteristici terapeutice* la fiecare dintre poveștile prezentate în Partea a doua și deci ar trebui să vă fie deja familiară. PRO este acronimul pentru Probleme, Resurse și Obiective.

A structura o abordare PRO

Abordarea PRO se referă la secvența în care povestea îi este prezentată de obicei clientului. Întâi, povestea descrie Problema potrivită clientului. După aceea, înfățișează cum personajul activează Resursele adecvate pentru rezolvarea Problemei și, în al treilea rând, povestea prezintă un Obiectiv încununat de succes.

Totuși, în planificarea structurii metaforei este util să folosiți procesul invers. Adică să definiți întâi obiectivul. Această abordare ajută la păstrarea unei concentrări clare asupra scopului terapeutic și direcției poveștii.

Deseori am observat cum cursanții din fazele incipiente de învățare a terapiei prin metafore identifică problema clientului foarte clar și relatează o poveste care se potrivește foarte bine. Ea poate comunica un nivel adânc de înțelegere și conștiență din partea terapeutului, dar nu înlesnește trecerea dincolo de problemă și nu furnizează mijloacele pentru schimbare. Dacă terapeutul nu știe unde să meargă și se oprește la o înțelegere clară — chiar dacă empatică — a problemei, mecanismele nu se găsesc acolo pentru ca clientul să învețe cum să avanseze. Din acest motiv vă recomand ca mai întâi să înțelegeți limpede care este obiectivul și unde vă va conduce povestea voastră, atât pe voi, cât și pe clientul vostru.

Odată ce ați definit obiectivul, este mai ușor să explorați de ce resurse, abilități sau mijloace are nevoie clientul (și personajul metaforei) pentru a atinge obiectivul dorit și să cântăriți de la ce problemă trebuie să plece metafora. În restul acestui capitol folosesc această abordare pentru a uni firele de comunicare metaforică eficientă, care au fost prezentate pe parcursul cărții.

Pași pentru administrarea metaforelor terapeutice

Pasul 1. Concentrați-vă pe o evaluare orientată pe obiectiv. Funcția primară a unei metafore terapeutice este de a conduce sau îndruma o persoană de-a lungul unui drum către o destinație dorită. Păstrând destinația sau scopul clar în minte, este mai puțin probabil ca o persoană să fie deviată către dificultățile problemei sau percepția ei aparent irezolvabilă, pe care clientul o poate avea. Dacă există o regulă de aur pentru dezvoltarea și folosirea metaforelor în terapie, aș spune că aceasta este: *lămuriți-vă clar asupra obiectivului și faceți ca povestea să fie într-o mișcare continuă către acesta.* Pentru a proceda astfel, terapeutul are nevoie de o evaluare clară și corectă a ceea ce vrea să obțină clientul din tratament. Următorii pași pot fi de ajutor în acest sens.

ADOPTAȚI O ABORDARE ORIENTATĂ PE OBIECTIV

Focalizarea acestei cărți și a culegerii de metafore conținute aici este asupra obiectivului. Ideile metaforice oferite sunt menite a ajuta un client să meargă înainte și să-și atingă scopul terapeutic specific. Acestea nu sunt atât de mult povești despre analizarea sau înțelegerea trecutului, cât povești destinate să-l deprindă pe client cu abilitățile și mijloacele pentru o funcționare mai sănătoasă în prezent și viitor.

Terapeuții care adoptă această abordare vor privi, în evaluarea și terapia lor, spre viitor. Abordarea lor va fi pragmatică, îndreptată către furnizarea mijloacelor sau resurselor de care are nevoie clientul în prezent pentru a-și atinge acel scop. Așa cum e și când conducem o mașină, în terapie trebuie să ne uităm unde mergem. Dacă ne menținem atenția pe drumul din fața noastră, este mult mai ușor să urmărim calea ce ne va duce la destinație, în schimb, dacă vom continua să ne uităm înapoi, este ușor să deviem de pe traseu. În asumarea unei abordări orientate spre scop, adoptăm acea perspectivă care este cel mai probabil să ne ajute clienții să înainteze în modul cel mai eficient și efectiv.

FACEȚI O PRESUPUNERE CONCENTRATĂ PE OBIECTIV

Ascultând ce spun clienții, eu fac o presupunere. Recunosc fără greutate că ascultarea mea este tendențioasă și aleg în mod conștient să fie așa, deoarece nu accept întotdeauna că ceea îmi spun clienții mei este ceea ce doresc ei. De aceea, una dintre primele întrebări pe care le pun clienților este ce vor să realizeze în timpul pe care îl petrecem împreună. Cu o astfel de întrebare, eu invit clienții să înceapă să privească imediat către scopurile sau obiectivele pe care le doresc.

Dacă un client îmi răspunde spunând „sunt deprimat", presupun că ceea ce spune cu adevărat este „vorbește-mi despre cum să mă simt mai fericit". Dacă un om spune „mă simt anxios", presupun că spune în realitate „învață-mă despre relaxare", „arată-mi căi ca să mă simt mai liniștit" sau „vorbește-mi despre calm". Dacă un cuplu spune „avem dificultăți în relație", presupun că cei doi vor să afle mai multe despre relațiile eficiente sau despre căile pentru a relaționa mai agreabil și mai confortabil.

EXAMINAȚI SCOPUL EXPRIMAT DE CLIENT

Un scop exprimat inițial de client s-ar putea să nu definească în mod clar ceea ce urmărește clientul. Un client poate spune: „Vreau să știu de ce mă simt în felul ăsta", dar este acesta obiectivul său terapeutic? Mult timp profesia noastră i-a învățat pe oameni că ei trebuie să înțeleagă de ce s-a întâmplat ceva, pentru a putea să schimbe acel ceva. Imaginea tinde să fie săvârșită de media și filme, care înfățișează terapia drept un proces de analiză sau drept încercarea de a înțelege motivele din spatele comportamentului și emoțiilor noastre.

Dacă mă opresc să explorez această afirmație cu o întrebare ca: „Este mai important pentru tine să înțelegi de ce simți în acest fel sau este mai important pentru tine să dezvolți niște mijloace și abilități pentru a putea să te simți mai bine?“ răspunsul este de obicei ceva de genul: „Ar fi drăguț să știu de ce, dar, evident, ceea ce vreau este să mă simt mai bine.“

SCHIMBAȚI NEGATIVUL CU POZITIVUL

Deseori clienții exprimă scopurile în termeni negativi: „*Nu* vreau să-mi fie frică“, „*Nu* vreau să mă simt deprimat“. Dacă acceptăm acesta drept scopul clientului, suntem în situația de a îndepărta ceva din domeniul de experiență al clientului, fără a oferi nimic în schimb. Mă preocupă faptul că terapia este deseori direcționată mai degrabă spre îndepărtarea simptomelor decât spre sporirea stării de bine. Dacă scopul terapeutic este să se îndepărteze depresia și anxietatea, să se elimine o fobie sau să se eradicheze tipare nepotrivite de comportament, ce îi mai rămâne clientului? Această extirpare a unui tipar emoțional sau comportamental, analog modului în care chirurgul poate îndepărta o tumoră, este atât nerealistă, cât și nepractică.

În primul rând, este nerealistă deoarece noi nu trăim într-o stare de neutralitate. Suntem ființe emoționale care trăim constant sentimente în gama întreagă a varietății și intensității lor. Nu este posibil să nu nutrim emoții, fie că judecățile noastre de valoare le definesc ca pozitive sau ca negative. Într-un fel sau altul, simțim și vom continua să simțim. A direcționa terapia către un scop de neutralitate emoțională prin a nu face nimic mai mult decât îndepărtarea unui sentiment negativ nu se potrivește cu legile emoțiilor și este, de aceea, destinat să eșueze.

În al doilea rând, a îndepărta simptome este nepractic. Este mai practic să ajuți o persoană să-și *creeze* un scop dorit decât să elimine o problemă cu care s-a tot luptat, fără succes, de mult timp. Este mai practic să te miști înainte în direcția dorită decât să te miști înapoi înainte de a te mișca înainte. Este mai practic să percepi fericirea, relaxarea, bucuria și relațiile efective drept scopuri terapeutice adecvate. La urma urmei, toate sunt realizabile și există mijloace pragmatice prin care pot fi atinse.

Pentru a încuraja un client să facă această schimbare, eu înclin să pun întrebări care presupun pozitivul. Dacă cineva spune: „*Nu* vreau să-mi fie frică" sau „Nu vreau să mă simt deprimat", eu întreb: „Dacă nu vrei să te simți așa, cum ți-ar plăcea, de fapt, să te simți?"

PUNEȚI SUB SEMNUL ÎNTREBĂRII UN SCOP GLOBAL

Răspunsul unui client la întrebarea anterioară poate fi global. De exemplu, poate fi: „Vreau să mă simt mai fericit". Pentru o abordare a terapiei orientate pe obiectiv, acest răspuns nu este suficient de specific sau destul de clar pentru a desemna intervențiile terapeutice potrivite.

Să ne gândim că individul care se prezintă pentru terapie ar spune: „Sunt deprimat". Putem presupune că acea persoană vrea să se simtă mai fericită și, pe baza acestei presupuneri, să folosim o întrebare presupozițională, care invită acea persoană să se concentreze pe un scop mai pozitiv. Dacă răspunsul este: „Vreau să fiu mai fericit", am făcut un pas înainte, dar nu suficient de departe. Dacă alegem o abordare metaforică, o poveste pe o temă globală de fericire ar putea să nu fie în mod specific relevantă pentru nevoile acelei persoane și, de aceea, eventual să nu furnizeze mijloacele pentru a facilita schimbarea la o stare de fericire mai mare.

EXPLORAȚI OBIECTIVE SPECIFICE

Explorați ce i-a ajutat pe clienți să trăiască experiența scopului lor global în trecut. Ce lucruri specifice au făcut ei înainte pentru ca să se simtă mai fericiți, să relaționeze mai bine sau să doarmă mai liniștit? Ce fel de lucruri i-ar putea ajuta să atingă aceste scopuri acum?

O persoană care manifestă sentimente de depresie și are un scop global de a fi mai fericită într-un mod mai specific poate să vrea să dezvolte tehnici constructive pentru a gestiona vinovăția. O asemenea persoană ar putea găsi util să afle niște modalități în care să stabilească limite sau să intensifice sentimente de fortificare personală. Ea ar putea dori să se simtă mai optimistă, să-și sporească stimulii plăcuți sau să facă niște schimbări cognitive către o atitudine mai pozitivă. Persoana își poate dori să învețe cum să accepte o pierdere, să-și îmbunătățească tiparele de somn sau să schimbe procesele de gândire ruminativă. Scopurile specifice pot fi variate și vaste. Dacă acceptăm scopul global ca direcție a terapiei, am putea să pierdem subtilitățile acestor elemente specifice și astfel să conducem tratamentul pe o traiectorie nepotrivită.

Odată ce clientul și terapeutul vor fi definit scopul specific, este mai ușor de condus terapia (indiferent ce intervenții terapeutice alegem) către atingerea acelui scop specific. Dacă lucrăm cu metafore, ar putea fi nevoie de o serie de metafore diferite, menite a-l ajuta să dezvolte și să amplifice acele scopuri specifice care se adună mănunchi pentru a crea o stare de fericire.

ANTICIPAȚI OBIECTIVUL

O abordare orientată pe obiectiv anticipează atingerea scopului. Când terapeutul anticipează o capacitate a clientului de a atinge un scop, este mai ușor pentru client să îl realizeze. Așteptările pozitive pe care le are terapeutul în legătură cu rezultatul au un efect semnificativ asupra atingerii reale a scopului.

Dacă noi credem că scopul este tangibil și clientul are sau poate să dezvolte mijloacele pentru a atinge acel scop, atunci comunicăm anticiparea unei realizări. Am putea să ajutăm și la edificarea propriei anticipări a clientului, punând întrebări care presupun atingerea acelui obiectiv. Aceste întrebări pot fi: „Cum te vei simți când vei fi atins acest scop?", „Ce diferență va însemna pentru viața ta când te vei simți mai plin de speranță?", „Când vei fi învățat cum să accepți pierderile, cum vei privi situațiile într-un mod mai pozitiv?"

VALIDAȚI OBIECTIVUL

Este util să validați sau să confirmați cu clienții realizarea fiecărui pas din procesul de atingere a scopului terapeutic dorit. Acest procedeu le certifică realizarea imediată, le atestă fortificarea și îi încurajează că sunt capabili să stabilească și să atingă obiective viitoare.

Mijloacele pentru ratificarea realizării sale pot fi să-i cereți clientului care a avut fobie de călătorii să trimită o carte poștală de la prima destinație a unei călătorii. Ar putea fi încurajarea unui client să facă o fotografie a ceva care validează realizarea. Chiar și actul de a scrie o scrisoare, a suna la telefon sau a-i trimite un e-mail terapeutului ajută la confirmarea experienței că lucrurile sunt diferite ori că ele s-au schimbat.

UN EXEMPLU DE EVALUARE ORIENTATĂ PE OBIECTIV

Jamie, în vârstă de douăzeci de ani, a apelat la psihoterapie pentru o fobie de injecții și a fost văzut de o colegă pe care o supervizam. Ea a apelat în cadrul întâlnirii inițiale la o abordare orientată pe scop, întrebând: „Ce vrei să realizezi venind aici?" Folosind o astfel de întrebare a ajutat imediat clientul să se concentreze pe scopul sau motivul pentru care era prezent, într-un mod pozitiv și orientat pe obiectiv.

Jamie a răspuns așa cum o fac mulți clienți. El voia să își spună povestea și a relatat pe lung anxietatea sa față de seringi și ace. Era îngrijorat pentru că urma să intre în armată și știa că vor fi momente în viitor în care va avea nevoie de tratament medical sau i se va cere să facă analize de sânge.

Colega pe care o supervizam a ascultat cu respect povestea lui. A presupus, implementând o abordare orientată pe scop, că Jamie nu era acolo atât pentru a vorbi despre problemă, cât mai degrabă pentru a găsi o rezolvare. Spunând că îi este frică de ace, ea a presupus că el cerea într-adevăr asistență pentru a se simți relaxat într-un mod adecvat când ar necesita un astfel de tratament medical. Așa că l-a întrebat din nou: „Dat fiind că aceasta este problema prin care treci și că ai vrea ca ea să se schimbe, ce dorești să obții de la această consultație?"

Jamie a răspuns în termeni negativi, spunând: „*Nu* vreau să mă simt panicat când trebuie să fac o injecție." Colega mea a replicat cu o abordare concentrată pe obiectiv: „Dacă nu vrei să te simți panicat, cum ai vrea de fapt să te simți?"

Așa cum am afirmat mai devreme, scopul acestei întrebări este dublu. Întâi, ea ajută clienții să-și păstreze concentrarea pe obiectiv într-un mod care este pozitiv, constructiv și practic. Apoi, ea îi dă terapeutului indicații clare despre modul în care să-și orienteze intervențiile terapeutice.

Când clienții pot fi exacți asupra scopurilor lor, în special într-un mod pozitiv, terapeutul poate determina direcția de tratament mai ușor și mai corect. Dacă Jamie ar fi spus că i-ar plăcea să fie mai relaxat în acele situații care anterior suscitaseră anxietatea de a veni în contact cu o injecție, terapeutul ar fi putut alege să-l desensibilizeze pe Jamie în mod sistematic la aceste situații. Dacă ar fi spus că ar vrea să fie distras sau să se gândească la altceva, terapeutul l-ar fi putut învăța câteva tehnici disociative. Dacă ar fi avut tendința de a leșina și ar fi vrut să fie eliberat de atari reacții, terapeutul l-ar fi putut învăța să aplice mai degrabă tensiune decât relaxare, pentru a contracara creșterea și scăderea tensiunii arteriale care apare la fobiile de sânge sau ace.

Ceea ce a spus Jamie e că voia să se simtă mai confortabil — un scop declarat în mod global. Colega mea a căutat să-l ajute să definească această afirmație în mod mai specific. „Când te simți confortabil, cum te simți de fapt?“ l-a întrebat ea. „Ce fel de lucruri ai făcut în situațiile anterioare de tensiune pentru a te simți mai în largul tău?“

Întrebarea l-a ajutat pe Jamie să exprime o definiție mai exactă. El a spus că a se simți confortabil însemna să fie calm când se anticipau o injecție sau niște analize de sânge. A se simți confortabil însemna și că s-ar simți mai relaxat în clinică. Ar fi calm la minte și relaxat la corp. Aceste elemente specifice focalizau acum clar direcția în care putea să meargă Jamie și dădeau o idee despre intervențiile terapeutice care ar fi fost cele mai folositoare.

Pentru el problema se deplasase acum de la un set de simptome copleșitoare și aparent incontrolabile, la atingerea unor scopuri specifice, care păreau a se găsi mai la îndemâna sa.

Colega pe care o supervizam a căutat să faciliteze anticiparea unei realizări a scopului. L-a întrebat: „Atunci când te vei simți mai calm înaintea unei programări la medic și când te vei simți mai relaxat în clinică, ce diferență va însemna asta pentru tine? În ce fel va fi viața mai bună? Cum se vor îmbunătăți lucrurile?" Deși aceasta ajută clientul să gândească dincolo de problemă și către soluție, asemenea întrebări conțin și o presupoziție. Ele presupun că problema este rezolvabilă și îi comunică indirect clientului că terapeutul crede și anticipează că el își va rezolva problema. Odată ce avem o evaluare adecvată orientată pe scop, putem apoi să ne gândim la alegerea tipului relevant de metaforă și la structurarea ei în așa fel încât să îndeplinească nevoile clientului.

Pasul 2. Formulați abordarea PRO.

ÎNCEPEȚI DE LA SFÂRȘIT: DEFINIREA OBIECTIVULUI METAFOREI

Ar trebui să fie relativ ușor să structurați un obiectiv pentru metafora voastră pe baza unei evaluări orientate pe scop, clare și adecvate. A defini obiectivul oferă un traseu pentru conducerea intervențiilor terapeutice viitoare, necesare realizării scopului terapeutic.

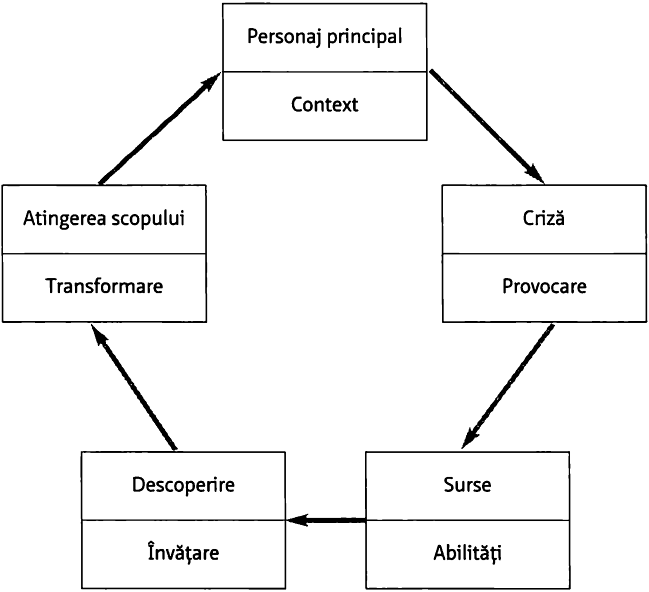
GĂSIȚI MIJLOCUL: DEZVOLTAREA RESURSELOR NECESARE

Odată ce v-ați definit scopul, puteți lua în considerare ce aveți nevoie pentru a ajunge acolo. Resursele sunt mijloacele pentru realizarea scopului, căile pentru a ajunge la sfârşit. Ele sunt drumul, vehiculul, precum şi combustibilul care face călătoria posibilă. Capitolul precedent a furnizat exemple cum să transformaţi resursele în metafore dintr-o varietate de surse. El a ilustrat şi cum să activaţi şi să folosiţi acele abilităţi necesare clienţilor pentru a face paşii potriviţi de învăţare şi descoperire pe parcursul drumului către destinaţia lor.

- **Evaluaţi posibilităţile existente.** Găsiţi abilităţile pe care clienţii voştri le au deja, care îi vor ajuta să îşi atingă scopul. Este mai eficient terapeutic să folosiţi abilităţi existente decât să creaţi unele noi.
- **Folosiţi acele abilităţi existente.** Odată ce aţi descoperit cum a deprins sau a dobândit un client o abilitate în trecut, este posibil să captaţi aceste procese şi să le folosiţi la învăţarea a ceea ce este necesar pentru a atinge actualul obiectiv dorit.
- **Edificaţi resursele care sunt necesare.** Dacă aveţi de-a face cu clienţi adulţi, ei au întâlnit şi trăit deja o varietate de experienţe de viaţă şi au învăţat să depăşească multe dificultăţi şi provocări. În consecinţă, aceste abilităţi pot fi edificate în continuare sau adaptate pentru a atinge scopul actual. Câteodată pacienţii trebuie să dezvolte noi abilităţi. De exemplu, se poate ca o persoană deprimată care are un tipar de prelucrare a evenimentelor pe termen lung într-un stil cognitiv să trebuiască să deprindă tipare noi pentru a prelucra aceleaşi tipuri de evenimente.
- **Creaţi experienţe pentru învăţări noi.** Este de sperat că obiectivul şi arta oricărei terapii constau în a arăta că este *posibil* să producă schimbarea. Întrucât scopul terapiei este să modifice

experiențe, fie la nivel cognitiv, emoțional sau comportamental, ar putea fi necesar ca metaforele să creeze experiențe de învățare pe care clienții nu le-au întâlnit în propriile vieți, dar din care ei pot beneficia prin experiențele altora.

Deschideți opțiuni pentru noi descoperiri. Dacă tiparele trecutului nu se dovedesc utile când tratezi cu prezentul, trebuie să deschidem noi opțiuni sau noi posibilități. Cele mai multe dintre ideile de povești prezentate în această carte dau exemple ale acestui proces și se adresează în mod specific creării de noi posibilități pentru a modifica probleme vechi.


Personaj principal
Context
Criză
Provocare
Surse
Abilități
Descoperire
Învățare
Atingerea scopului
Transformare

ıra 15.1 Un model pentru construirea și prezentarea metaforelor

TERMINAȚI LA ÎNCEPUT: GĂSIREA UNEI PROBLEME CARE SE POTRIVEȘTE

În sfârşit, investigaţi ce dificultăţi sau obstacole trebuie să depăşiţi. Aceasta este problema. Tatăl meu obişnuia să spună: „O problemă este doar un pretext pentru a te ajuta să găseşti o soluţie" (vezi Capitolul 6, Povestea 31). Criza sau provocarea pe care personajul dintr-o poveste metaforică o trăieşte sau întâlneşte este doar vehiculul pentru a crea noi experienţe şi astfel a îmbogăţi viaţa. Ea este parte a mijloacelor şi căilor către sfârşit.

Pasul 3. Construiţi şi prezentaţi metafora.

Deşi am recomandat să vă *planificaţi* metaforele în abordarea PRO inversă (adică de la obiectiv la problemă), ar trebui să vă *structuraţi şi să spuneţi* povestea urmând formatul PRO. Prezentaţi întâi problema, urmată de resurse (adică învăţarea şi descoperirile), înainte de a conchide cu obiectivul (vezi figura 15.1).

CREAȚI PERSONAJUL PRINCIPAL ȘI CONTEXTUL

Dezvoltaţi un personaj cu care clientul este probabil să se identifice. Un personaj care se potriveşte poate angaja clientul într-un mod care este atât empatic, cât şi dătător de putere — exact ca în exemplul micuţei caracatiţe din Povestea 11. La acest nivel, obiectivul primar este ca personajul-cheie să se potrivească cu acele caracteristici ale clientului care-l vor ajuta cel mai bine să se identifice cu povestea şi să dezvolte o relaţie personală cu obiectivul. Aceasta se poate realiza în mai multe moduri.

vestea poate potrivi personajul său cu diferite trăsături simi-
e ale clientului, cum ar fi vârsta, sexul, fundalul cultural, ac-
itatea ocupaţională şi tipurile de interese sau, într-un mod mai
uz, poate crea un personaj care împărtăşeşte cu el caracteris-
i de personalitate, stiluri de gândire sau tipare de comporta-
ent similare.

Odată ce ascultătorul s-a identficat cu personajul, problema
u amândouă, este mult mai uşor să se identifice cu procese-
de schimbare şi cu obiectivul care poate fi realizat. În acest
l potrivirea personajului cu clientul foloseşte prezumţii de
himbare şi oferă îndrumări cum să schimbe problemele în
luţii.

Deşi scopul acestei cărţi se concentrează în principal pe
etafore bazate pe obiectiv, a potrivi caracteristicile clientu-
i şi procesele de identificare implică, de asemenea, aspecte
enţiale ale angajării ascultătorului şi ale asigurării unui
iectiv terapeutic satisfăcător. Dacă vreţi să exploraţi mai
eparte acest aspect al metaforelor, atunci Lankton şi Lan-
ton (1983, 1989), Yapko (1990) şi Kopp (1995) vă pot fi de
utor.

Personajul din poveste trebuie fixat într-un context, iar si-
aţia în care povestea este construită poate adăuga un plus
identificarea ascultătorului şi, în consecinţă, la realitatea
oveştii. Contextul e cel mai bine ales pe baza a ceea ce în-
earcă să comunice povestea. Astfel, dacă scopul ei este de a
cilita relaxarea, el poate fi stabilit într-un mediu relaxant,
um ar fi o zi liniştită la plajă sau pe vârful unui deal, pri-
ind un asfinţit. Dacă trebuie să ajute la identificarea clien-
lui cu povestea, el poate reproduce ceva din propriul me-
iu al clientului, acasă sau la muncă. Dacă povestea este

menită să suscite curiozitatea sau să fie puțin mistică, ea poate fi stabilită într-o locație neobișnuită sau un context cultural diferit.

DESCRIEȚI CRIZA SAU PROVOCAREA

Într-o poveste metaforică, personajul trece de obicei printr-o problemă, are parte de o criză sau se confruntă cu o provocare similară cu cea a ascultătorului. Ca atare, criza sau provocarea poate fi la fel de diversă precum sunt clienții noștri și poveștile pe care ni le relatează despre experiențele lor. Ea poate implica confruntarea cu o pierdere, gestionarea unei situații de teamă sau înfruntarea unei probleme de relație.

Povestea poate realiza o potrivire directă la problema pe care o prezintă clientul, cum ar fi să-i spuneți unui client supraponderal o poveste despre o altă persoană pe care ați consultat-o, care a trăit o luptă similară — înainte de a scădea în greutate. Povestea poate realiza o potrivire indirectă, care reflectă aspecte ale luptei și dificultăților, nedescriind însă problema specifică.

În acest moment, metafora doar prezintă problema, dar nu oferă vreo soluție, deoarece există alte procese prin care trebuie să trecem înainte de a ajunge la un rezultat încununat de succes. În următorii pași, povestea metaforică îl conduce pe ascultător prin aceste procese.

DEZVOLTAȚI RESURSE ȘI ABILITĂȚI

Această parte a poveștii ajută clienții să recurgă la abilități pe care le au deja, să reactiveze iscusințe trecute ori să dezvolte noi nijloace de a depăși problema actuală. Ea ajută clienții să recuıoască și să fie conștienți de uneltele care le stau la dispoziție.

ACILITAȚI ÎNVĂȚAREA ȘI DESCOPERIREA

Următorul pas este să descoperiți cum se folosesc resursele lisponibile pentru a atinge un obiectiv satisfăcător. Doar a avea ıneltele nu este suficient pentru a face treaba, dacă nu știți cum ıă procedați cu ele. Procesele de adaptare, schimbare și descope-ire sunt ceea ce conduc ascultătorul la pasul final.

ATINGEȚI SCOPUL TERAPEUTIC

Pasul final înseamnă transformare, modificare și atingere a scopului. Aici povestea descrie de obicei experiențele și sentimentele de a fi atins acel obiectiv, ca și beneficiile continue pe care personajul poveștii le va dobândi probabil.

Întrucât poveștile evoluează și se schimbă odată cu clienții noștri, povestea ar putea să nu se termine în mod necesar în acest moment. Ea se poate întoarce la personajul principal sau poate introduce un alt personaj care și el se potrivește cu ascultătorul. Astfel, povestea poate continua în cadrul consultației sau la ședințele ulterioare.

Când depănați povești terapeutice, amintiți-vă arta de a spune povești discutată în Capitolul 2 și revedeți cele Zece îndrumări pentru un povestit eficient, ca auxiliare în pregătirea poveștii voastre și în rostirea ei. Exersați folosind cele Șase îndrumări pentru rostirea naratorului, spre a spori comunicarea efectivă a mesajului terapeutic. Experimentați aceste îndrumări atunci când prezentați metaforele, căutând să găsiți și să întrebuințați acele unelte care îl implică și ajută cel mai mult pe ascultătorul vostru.

Pasul 4. Urmărirea și folosirea procesului de căutare.

O metaforă, asemenea unui test proiectiv, este un stimul ambiguu pentru ascultător, chiar dacă povestitorul a structurat-o cu un scop definit. Deși terapeutul poate prezenta o poveste cu un obiectiv terapeutic clar, el trebuie să țină minte că nu există un mod corect sau potrivit pentru un client de a interpreta povestea. Interpretarea cea mai rațională pentru ascultător este, de obicei, cea pe care i-o atribuie acesta poveștii.

Când avem de-a face cu un stimul ambiguu, noi căutăm sensul sau relevanța. Căutăm structura și explorăm cum se poate ea lega de noi. Același proces apare când o persoană ascultă o metaforă.

În terapie, procesul de căutare este intensificat de anumite caracteristici ale cadrului terapeutic. Un client apelează la terapie pentru a câștiga ceva de pe urma ei și astfel are un set diferit de motivații și așteptări decât are de la ascultarea unei povești spuse în context social sau de la urmărirea unei povești derulate pe un ecran de film. În contexte diferite căutăm un înțeles diferit. Într-un cinematograf căutăm să ne distrăm, pe câtă vreme la terapie căutăm relevanța pe care o poveste o poate oferi pentru viețile noastre. Dată fiind această motivație, clienții încep invariabil să se întrebe cum se aplică metaforele terapeutice la ei și la motivul pentru care se află în terapie. Terapeutul poate fi perceput ca un „expert“ sau o sursă de înțelepciune și cunoștințe, de la care clientul speră să obțină răspunsuri și soluții. Când terapeutul spune o poveste, clientul se poate întreba: „De ce mi se spune asta? Ce scop are terapeutul meu când îmi spune această poveste?“

Din punctul de vedere al terapeutului, răspunsul trebuie să
clar. Trebuie să existe o rațiune fundamentală solidă și moti-
etice sănătoase pentru a spune fiecare dintre poveștile vinde-
oare în parte. În ceea ce privește contractul terapeutic cu clien-
l, metafora trebuie să asigure mijloacele pentru înlesnirea
ișcării clientului înspre obiectivul dorit — dar fiți pregătiți ca
tenția sau scopul cu care terapeutul spune o poveste să nu fie
entual înțelesul pe care clientul i-l atribuie.

Nu negați interpretarea făcută de client unei povești, căci in-
rpretarea sa este probabil cea mai semnificativă pentru acel
ient, chiar dacă este diferită de ceea ce ați intenționat voi. Fo-
siți interpretarea clientului pentru a-i confirma și facilita pro-
resul în metaforele și intervențiile voastre terapeutice ulterioa-
. Priviți povestea voastră ca un test proiectiv, înțelegând că este
robabil ca persoane diferite să perceapă sensuri diferite în
ceeași poveste și fiți suficient de flexibili pentru a edifica pe
aza semnificațiilor lor într-un mod care să îi facă să înainteze
n chip constructiv către scopul lor.

În sistemul meu de arhivare păstrez o scrisoare de la o
lientă care îmi amintește puternic de acele procese individu-
ale în căutarea unei semnificații. La vârsta de 50 de ani ea a
ndurat multe evenimente de viață care erau în afara contro-
lului său; drept rezultat, a început să se simtă neputincioasă și deprimată. Deoarece unul dintre scopurile ei specifice era să manifeste o mai mare acceptare a acelor evenimente, i-am spus povestea „Să învățăm să ne acceptăm condiția" (vezi Povestea 13). A ascultat cu atenția încordată povestea și, fie că a fost un produs al istorisirii mele, fie că nu, în următoarele câteva săptămâni a părut să-și controleze mai bine situația. După ceva timp a suferit o recădere. Uitând că deja îi spuse-

sem o versiune a acestei povești, i-am respus-o pentru a se aplica la situația ei actuală.

Înainte de următoarea noastră ședință mi-a scris o scrisoare. Acolo spunea: „Am înțeles povestea despre spărgătorul de piatră (așa cum se referea ea la poveste). Este spusă o dată în timp ce oamenii sunt bolnavi, apoi din nou când ei se simt mai bine. Îi oprește să mai facă recăderi, deoarece știu că dacă o fac, le veți spune drăcovenia aia și a treia oară!"

Eu nu reluasem povestea în mod deliberat, dar procedând astfel, o stimulase pe ea să caute un înțeles sau scop în a doua narare. A conchis un lucru atât de important, încât a simțit nevoia să-l aștearnă pe hârtie. Ceea ce a constatat era atât constructiv, cât și terapeutic pentru ea. Trebuia să se facă bine înainte să fie nevoită să o asculte a treia oară!

Pasul 5. Validați metafora.

Validarea este un proces de confirmare și ratificare. A stabili povestea și obiectivul ei într-un context relevant în mod personal poate să ajute la validarea ei sau să-i reamintească ascultătorului atât povestea, cât și concluzia ei.

Cathy era o budistă care trăia într-un centru budist tibetan și se dedicase credinței ei. Era și o artistă talentată. Cele două puternice interese ale ei au adus-o într-o stare de conflict. Pe de o parte, voia să trăiască viața simplă a unui budist, dar, pe de altă parte, voia să-și dezvolte talentul artistic și să se bucure de faima și averea care eventual ar fi însoțit-o. Ambivalența sa în legătură cu aceste interese contradictorii a făcut-o — așa cum descria ea — să simtă că era „gata să explodeze".

I-am spus o poveste care am sperat că ar ajuta-o să se identifice atât cu personajul și cu provocarea, cât și să-i mobilizeze resursele către atingerea unei decizii constructive. Ea furniza deopotrivă oportunitatea pentru o metaforă care putea fi validată în activitățile ei de zi cu zi și în practicile religioase.

I-am amintit de povestea lui Chenrezig, Buddha al Compasiunii, cel cu o mie de brațe. Ca și Cathy, Chenrezig era sfâșiat între două sentimente contradictorii. Făcuse un jurământ să salveze toate ființele de la suferință, dar simțea că îi lipsește capacitatea de a înfăptui ceea ce voia cel mai mult să facă. Realizând enormitatea sarcinii lui și conflictul în care îl pusese ea, capul său a explodat în mii de bucăți. Unindu-și puterile, Buddha Luminii Infinite și Buddha Energiei Intense i-au venit în ajutor. I-au reasamblat corpul într-o formă mai puternică, cu unsprezece capete și o mie de brațe. Fiecare mână avea un ochi în centrul palmei, simbolizând astfel unitatea înțelepciunii (ochiul) și a mijloacelor îndemânatice (mâna). Folosindu-și resursele, *atât* ale înțelepciunii, *cât și* ale mijloacelor îndemânatice, Buddha Compasiunii a fost capabil să-și rezolve dilema. Nu se punea problema de a alege una *sau* alta (așa cum Cathy își percepuse situația), ci mai degrabă de a le amalgama în mod constructiv *pe amândouă*.

Rezumat: Pași pentru folosirea metaforelor în terapie

1. Adoptați o evaluare orientată pe scop care definește obiectivele specifice pentru rezultat. Aceasta vă va înlesni vouă să structurați intervențiile metaforice relevante (sau de fapt orice intervenție terapeutică), iar clienților să-și confirme atingerea scopului.
2. Formulați metafora pe abordarea PRO, începând cu Obiectivul dorit, apoi dezvoltând Resursele potrivite și în final definind o Problemă relevantă.

3. Structurați metafora creând personajul, descriind criza sau provocarea, dezvoltând resursele necesare, facilitând noi învățări și atingând scopul. Urmăriți tiparul de structurare a metaforelor din figura 15.1 dacă acest lucru este util. Prezentați-i clientului metafora, folosind (a) îndrumările pentru un povestit eficient și (b) caracteristicile rostirii descrise în Capitolul 2.
4. Urmăriți procesele de căutare ale clientului și folosiți semnificațiile pe care le-a găsit el în poveste pentru a înlesni călătoria către scopul dorit.
5. Ratificați povestea, validați obiectivul și încurajați învățarea continuă.

Versiunea mai extinsă a poveștii pe care i-am spus-o lui Cathy a angajat-o într-un proces de identificare și a condus la o rezolvare a dilemei sale. A descoperit cum să-și folosească resursele: mâinile îndemânatice ale artistei și înțelepciunea filosofiei ei pline de compasiune. De fiecare dată când stătea smerită în fața imaginii lui Chenrezig sau privea la o fotografie a lui Dalai Lama (considerat a fi reîncarnarea lui Chenrezig), și-ar fi putut aduce aminte povestea, iar aceasta, în schimb, îi putea valida obiectivul. Ultima oară când am văzut-o pe Cathy a fost la o expoziție pentru adunare de fonduri la care fusesem invitat. Pictase câteva frumoase lucrări de artă care erau de vânzare pentru a sprijini o acțiune de binefacere. Dacă fixăm poveștile metaforice într-un context cu care clienții noștri sunt familiarizați sau adăugăm ceva din realitatea lumii lor într-un mod care o leagă de obiectivul terapeutic dorit, avem o confirmare continuă a poveștii terapeutice și o ratificare a scopului metaforic.

Un comentariu de încheiere

La începutul Capitolului 2 am menționat o conversație pe care am auzit-o fără să vreau între doi terapeuți. Unul își exprima dorința de a învăța mai mult despre folosirea metaforelor terapeutice cu clienții: „Mi-am dorit să urmăresc experții... Par realmente să aleagă tocmai povestea cea mai adecvată pentru un client anume. Ideile lor sunt atât de creatoare... Eu mă chinui cum să încep. Nu știu de unde să procur materialul pentru metafore sau cum să le redau într-un mod eficient."

Nu am abordat niciodată aceste chestiuni cu el. În schimb, am scris o carte. Speranța mea este că, între paginile ei, ați găsit — și continuați să găsiți — sugestii utile pentru a spune povești în mod eficient, mijloace pentru a le potrivi clienților voștri și obiectivelor dorite de ei și idei pentru a stimula posibile teme metaforice. În plus, am oferit o structură pentru crearea de povești vindecătoare și un mijloc de a comunica în mod metaforic cu clienții.

Viețile noastre, ca și viețile clienților noștri, nu sunt *o* poveste, ci mai degrabă sunt *pline ochi* cu povești vindecătoare. Ascultăm poveștile de viață ale altor persoane, citim povești în cărți, le găsim în diferite culturi sau tradiții, le auzim de la clienții noștri și le trăim în propriile noastre călătorii prin viață. Spunându-le, împărtășim experiențe cu alții. Auzindu-le, găsim lecții care ne ușurează propria călătorie, ne intensifică starea de bine și contribuie la evoluția noastră. Savurați-le.

De ce îi învățați pe alții prin povești?

Cândva, un tânăr l-a abordat pe un profesor erudit, sperând să descopere răspunsul la numeroasele întrebări care îl preocupau. Cam impertinent și grăbit să afle summumul cunoștințelor, a țâșnit de la început cu cea mai provocatoare întrebare a sa:

— Spuneți-mi, întrebă el, dacă e să găsesc secretul vieții, unde ar trebui să încep să caut?

— Odată, răspunse profesorul cu compasiune, Dumnezeu s-a înconjurat de consiliul său de îngeri. Tocmai se așezase în tronu-i ceresc, satisfăcut de creația sa. Sub el se întindea un frumos univers. Simți o plăcere deosebită legată de planeta Pământ, pentru că aici crease viața. Frunzele dănțuiau în adierea blândă a vântului, păsările cântau în cor răsăritului de soare, iar balenele murmurau o armonie subacvatică. Planeta continua să creeze și să susțină viața. Era mândru de realizarea sa.

Felicită consiliul de îngeri pentru ajutorul lor sârguincios, apoi continuă:

„Treaba noastră este încheiată, mai puțin o sarcină ce a mai rămas de îndeplinit. Trebuie să găsim un loc pentru a ascunde secretul vieții, așa încât oamenii să nu abuzeze de el.“

Un înger veni imediat cu o idee:

„Să-l punem în vârful celui mai înalt, mai inaccesibil munte."

Dumnezeu cumpăni preț de o clipă.

„Nu, eu prevăd că oamenii se vor cățăra chiar și în vârful celui mai înalt și mai inaccesibil munte. Când o vor face, vor descoperi secretul vieții. Trebuie să găsim alt loc în care să-l ascundem."

Un al doilea înger își spuse ideea lui:

„Atunci să-l punem în cel mai adânc fund de mare. În mod sigur, acolo le va fi inaccesibil."

Din nou Dumnezeu reflectă.

„Le-am dat oamenilor inteligență pentru a crea mașini, spuse. Prevăd că vor crea mașini care îi vor duce chiar până pe fundul celor mai adânci oceane."

Un al treilea înger veni cu încă o idee:

„Știu eu, spuse. Să-l ascundem chiar în oameni."

Dumnezeu a fost încântat.

„Ce idee genială! Nu se vor gândi niciodată să caute acolo."

Studentul a fost puțin surprins de poveste, totuși ea nu l-a oprit din căutările sale. La fiecare nouă întrebare primea nu un răspuns direct, ci încă o parabolă. În sfârșit, nu își mai putu stăpâni dezamăgirea și izbucni:

— De ce, când pun o întrebare directă, îmi răspundeți întotdeauna în povești? De ce nu îmi spuneți pur și simplu direct semnificația?

— Odată, răspunse profesorul într-un stil la care tânătul ajunsese acum să se aștepte, un cultivator de mere a dorit să-i dea un măr unui tânăr. Nu era vorba despre un măr obișnuit. Era un dar foarte deosebit pentru o persoană foarte deosebită.

Cultivatorul de mere își învățase, de-a lungul anilor, meseria, își urmărise dascălii și își dezvoltase abilitățile. Acest măr deosebit îl cultivase el însuși. Luase sământa și se îngrijise de ea. O plantase în cele mai bune condiții de sol, adăpost și lumină a soarelui. Îngrășase pământul, tăiase crengile, gonise păsările care năvăleau și culesese fructul când atinsese perfecțiunea. Acum i-l înmână tânărului, un măr roșu sclipitor ca rubinul, cu miez dulce, proaspăt.

Crezi că dacă l-ar fi și mestecat pentru tânăr, acesta ar mai fi făcut vreo experiență personală a calităților mărului sau ar mai fi realizat cât de deosebit fusese darul?

Bibliografie

Literatură de specialitate despre metafore

În literatura de specialitate, există o seamă de cărți și articole dedicate metaforei și care discută procesul metaforic, oferă studii de caz, exemple și surse de inspirație pentru metafore. Am folosit la minimum referințele bibliografice și trimiterile la cercetările științifice ale altora, în textul acestei cărți, pentru a lăsa cât mai mult spațiu poveștilor și tehnicilor adiacente. Această carte nu acoperă ea singură gama întreagă a terapiei prin metafore, așa că am încercat să asigur o bibliografie cuprinzătoare, dacă doriți să aprofundați știința, teoria, stilurile și aplicările poveștilor vindecătoare. Veți găsi etalată mai jos o listă amplă a literaturii de specialitate (inclusiv abordări diferite de a mea), care sper că vă va ajuta în edificarea cunoștințelor, înțelegerii și practicii în acest fascinant domeniu terapeutic. În această secțiune veți regăsi de altfel cărțile și articolele citate în text.

Angus, L.E. & Rennie, D.L. (1988). Therapist participation in metaphor generation: Collaborative and noncollaborative style. *Psychotherapy, 25,* 552–560.

Angus, L.E. & Rennie, D.L. (1989). Envisioning the representational world: The client's experience of metaphoric expression in psychotherapy. *Psychotherapy, 26,* 372–379.

Barker, P. (1985). *Using metaphors in psychotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Beck, A. (1967). *Depression: Causes and treatment.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. (1973). *The diagnosis and management of depression.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.

Beck, A., Brown, G., Berchick, R., Stewart, B. & Steer, R. (1990). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry, 147,* 190–195.

Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.

Bettelheim, B. (1976). *The uses of enchantment: The meaning and importance of fairy tales.* New York: Knopf.

Bettelheim, B. (1984). *Freud and man's soul.* New York: Vintage.

Black, M. (1962). *Models and metaphors.* New York: Ithaca.

Burns, G.L. (1996). *From coconuts to cocktails: A sociocultural study of tourism on a Fijian island.* Teză de masterat nepublicată, University of Western Australia, Perth.

Burns, G.W. (1998). *Nature-guided therapy: Brief integrative strategies for health and well-being.* Philadelphia: Brunner/Mazel.

Burns, G.W. (1999). Nature-guided therapy: A case example of ecopsychology in clinical practice. *Australian Journal of Outdoor Education, 3* (2), 9–16.

Campbell, J. (1986). *The inner reaches of outer space: Metaphor as myth and as religion*. New York: Harper & Row.

Campos, L. (1972). Using metaphor for identifying life script changes. *Transactional Analysis Journal, 2* (2), 75.

Chelf, J.H., Deschler, A.M.B., Hillman, S. & Durazo-Arvizu, R. (2000). Storytelling: A strategy for living and coping with cancer. *Cancer Nursing, 23* (1), 1–5.

Close, H.T. (1998). *Metaphor in psychotherapy: Clinical applications of stories and allegories*. San Luis Obispo, CA: Impact.

Cohen, T. (1979). Metaphor and the cultivation of intimacy. În S. Sacks (ed.), *On metaphor* (pp. 1–10). Chicago: University of Chicago Press.

Combs, G. & Freedman, J. (1990). *Symbol, story, and ceremony: Using metaphor in individual and family therapy*. New York: Norton.

Cox, M. & Theilgaard, A. (1987). *Mutative metaphors in psychotherapy: The aeolian mode*. Londra: Tavistock.

Dolan, Y.M. (1986). Metaphors for motivation and intervention. *Family therapy collections, 19*, 1–10.

Donnelly, C.M. & Dumas, J.E. (1997). Use of analogies in therapeutic situations: An analogue study. *Psychotherapy, 34* (2), 124–132.

Donnelly, C.M. & McDaniel, M.A. (1993). The use of analogy in learning specific scientific concepts. *Journal of Experimental Psychology, 19*, 975–986.

Duhl, B. (1983). *From the inside out and other metaphors: Creative and integrative approaches to training in systems thinking*. New York: Brunner/Mazel.

Erickson, M.H., Rossi, E.L. & Rossi, S. (1976). *Hypnotic realities*. New York: Irvington.

Evans, M.B. (1985). *Metaphor, personality, and psychotherapy: An individual difference approach to the study of verbal metaphor.* Disertație de doctorat nepublicată, University of North Carolina, Chapel Hill.

Evans, M.B. (1988). The role of metaphor in psychotherapy and personality change: A theoretical reformulation. *Psychotherapy, 25* (4), 543–551.

Fantz, R.E. (1983). The use of metaphor and fantasy as an additional exploration of awareness. *Gestalt Journal, 6,* 28–33.

Gardner, R. (1971). *Therapeutic communication with children: The mutual storytelling technique.* New York: Science House.

Gonclaves, O.F. & Craine, M.H. (1990). The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 4* (2), 135–149.

Gordon, D. (1978). *Therapeutic metaphors: Helping others through the looking glass.* Cupertino, CA: Meta.

Groth-Marnat, G. (1992). Past Cultural Traditions of Therapeutic Metaphor. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 29* (3/4, 1–8)

Grove, D.J. & Panzer, B.I. (1989). *Resolving traumatic memories: Metaphors and symbols in psychotherapy.* New York: Irvington.

Haley, J. (1973). *Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson.* New York: Norton.

Hammond, D.C. (ed.). (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors.* New York: Norton.

Harris, J.J., Lakey, M.A. & Marsalek, F. (1980). Metaphor and images: Rating, reporting, remembering. În R.R. Hoffman

& R.P. Honeck (ed.), *Cognition and figurative language* (pp. 231–258) Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Haskell, R.E. (ed.). (1987). *Cognition and symbolic structures: The psychology of metaphoric transformation.* Norwood, NJ: Ablex.

Hesley, J.W. & Hesley, J.G. (1998). *Rent two films and let's talk in the Morning: Using popular movies in psychotherapy.* New York: Wiley.

Hillary, E. (1975). *Nothing venture, nothing win.* Londra: Coronet Books.

Hintikka, J. (ed.). (1994). *Aspects of metaphor.* Boston: Kluwer Academic.

Hoffman, L. (1983). Imagery and metaphor in couples therapy. *Family Therapy, 10* (2), 141–156.

Honeck, R.P. & Hoffman, R.R. (1980). *Cognition and figurative language.* NJ: Hillsdale.

Hunter, M.E. (1988). *Daydreams for discoveries: A manual for hypnotherapists.* Vancouver: Seawalk.

Ingal, C.K. (1997). *Metaphors, maps, and mirrors: Moral education in middle schools.* Greenwich, CT: Ablex.

Jung, C.G. & von Franz, M.L. (ed.). (1964). *Man and his symbols.* New York: Dell.

Kingsbury, S.J. (1994). Interacting within metaphors. *American Journal of Clinical Hypnosis, 36* (4), 241–247.

Kirsch, I. (1997). Hypnotic suggestion: A musical metaphor. *American Journal of Clinical Hypnosis, 39* (4), 271–282.

Kohen, D.P. & Wynne, E. (1997). Applying hypnosis in a preschool family asthma education program: Uses of storytelling, imagery, and relaxation. *American Journal of Clinical Hypnosis, 39* (3), 169–181.

Kopp, R.R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Kopp, R.R. & Craw, M.J. (1998). Metaphoric language, metaphoric cognition and cognitive therapy. *Psychotherapy, 35* (3), 306–311.

Kopp, S. (1971). *Guru: metaphors from a psychotherapist.* Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Kuttner, L. (1988). Favorite stories: A hypnotic pain-reduction technique for children in acute pain. *American Journal of Clinical Hypnosis, 30,* 289–295.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by.* Chicago: University of Chicago Press.

Lankton, C. & Lankton, S.R. (1989). *Tales of enchantment: Goal-oriented metaphors for adults and children in therapy.* New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S.R. (1988). *The blammo-surprise book: A story to help children overcome fears.* New York: Magination.

Lankton, S.R. & Lankton, C. (1983). *The answer within: A clinical framework of Ericksonian hypnotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S.R. & Lankton, C. (1986). *Enchantment and intervention in family therapy: Training in Ericksonian hypnosis.* New York: Brunner/Mazel.

Martin, J., Cummings, A.L. & Hallberg, E.T. (1992). Therapists' intentional use of metaphor: Memorability, clinical impact, and possible epistemic/motivational functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, I,* 143–145.

Matthews, W.M. & Dardeck, K.L. (1985). Construction of metaphor in the counseling process. *American Mental Health Counselors Association Journal, 7,* 11–23.

McCurry, S.M. & Hayes, S.C. (1992). Clinical and experimental perspectives on metaphor talk. *Clinical Psychology Review, 12*, 763–785.

McNeilly, R.B. (2000). *Healing the whole person: A solution-focused approach to using empowering language, emotions and actions in therapy.* New York: Wiley.

Mills, J.C. & Crowley, R.J. (1986). *Therapeutic metaphors for children and the child within.* New York: Brunner/Mazel.

Muran, J.C. & DiGiuseppi, R.A. (1990). Towards a cognitive formulation of metaphor use in psychotherapy. *Clinical Psychology Review, 10*, 69–85.

Nathan, P.E. & Gorman, J.M. (ed.). (1998). *A guide to treatments that work.* New York: Oxford University Press.

Norton, C.S. (1989). *Life metaphors: Stories of ordinary survival.* Carbondale: Southern Illinois University Press.

O'Hanlon, B. (1986). The use of metaphor for treating somatic complaints in psychotherapy. *Family Therapy Collections, 19*, 19–24.

Ornstein, R. & Sobel, D. (1971). *The healing brain.* New York: Simon & Schuster.

Ortony, A. (ed.). (1979). *Metaphor and thought.* New York: Cambridge University Press.

Pert, C. (1985). Neuropeptides, receptors, and emotions. *Cybernetics, 1* (4), 33–34.

Pert, C. (1987). Neuropeptides: The emotions and the body-mind. *Neotic Sciences Review, 2*, 13–18.

Radman, Z. (ed.). (1995). *From a metaphoric point of view: A multidisciplinary approach to the cognitive content of metaphor.* New York: W de Gruyter.

Remen, R.M. (1996) *Kitchen table wisdom: Stories that heal.* Sydney: Pan Macmillan.

Rosen, S. (1982). *My voice will go with you: The teaching tales of Milton H. Erickson.* New York: Norton.

Rossi, E.L. (1993). *The psychobiology of mind-body healing: New concepts of therapeutic hypnosis* (ed. a doua). New York: Norton.

Rossi, E.L. & Cheek, D.B. (1988). *Mind-body Therapy: Methods of ideodynamic healing in hypnosis.* New York: Norton.

Rossi, E., Ryan, M. & Sharp, F. (ed.). (1984). *Healing in hypnosis. Vol. I. The seminars, workshops, and lectures of Milton H. Erickson.* New York: Irvington.

Sacks, S. (ed.). (1979). *On metaphor.* Chicago: University of Chicago Press.

Seligman, M. (1989). Explanatory style: Predicting depression, achievement, and health. În M. Yapko (ed.), *Brief therapy approaches to treating anxiety and depression* (pp. 5–32). New York: Brunner/Mazel.

Seligman, M. (1990). *Learned optimism.* New York: Knopf.

Seligman, M. (1993). *What you can change and what you can't.* New York: Knopf.

Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child: How learned optimism protects children from depression.* New York: Houghton Mifflin.

Siegelman, E.Y. (1990). *Metaphor and meaning in psychotherapy.* New York: Guilford Press.

Sommer, E. & Weiss, D. (1996). *Metaphors dictionary.* Detroit: Visible Ink.

Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (1996). The wizard of Oz metaphor in hypnosis with treatmentresistant children. *American Journal of Clinical Hypnosis, 39* (2), 105–114.

Sontag, S. (1991). *Illness as metaphor and AIDS and its metaphors.* Londra: Penguin.

Sternberg, R.J. (1990). *Metaphors of mind: Conceptions of the nature of intelligence.* Cambridge: Cambridge University Press.

Stevens-Guille, M.E. & Boersma, F.J. (1992) Fairy tales as trance experience: Possible therapeutic uses. *American Journal of Clinical Hypnosis, 34* (4), 245–254.

Thiessen, I. (1983). Using fairy tales during hypnotherapy in bulimerexia and other psychological problems. *Medical Hypoanalysis, 4,* 139–144.

Thiessen, I. (1985). A new approach with fairy tales as anchoring devices in hypnotherapy. *Medical Hypoanalysis, 6,* 21–26.

Tilton, P. (1984). The hypnotic hero: A technique for hypnosis with children. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis,* 32, 366–375.

Turbayne, C.M. (1991). *Metaphors of the mind: The creative mind and its origins.* Columbia: University of South Carolina Press.

Ullman, J.R. (1956). *Man of Everest: The autobiography of Tenzing.* Londra: Reprint Society.

Vaisrub, S. (1977). *Medicine's metaphors: Messages and menaces.* Oradell, NJ: Medical Economics.

Wallas, L. (1985). *Stories for the third ear: Using hypnotic fables in Psychotherapy.* New York: Norton.

Walters, C. & Havens, R.A. (1993). *Hypnotherapy for health, harmony, and peak performance: Expanding the goals of psychotherapy.* New York: Brunner/ Mazel.

Welch, M.J. (1984). Using metaphor in psychotherapy. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 22,* 13–8.

White, R.M. (1996). *The structure of metaphor: The way the language of metaphor works.* Oxford: Blackwell.

Wynne, E. (1987). Storytelling in therapy. *Children Today, 16* (2), 11–15.

Yapko, M. (1985). Therapeutic strategies for the treatment of depression. *Ericksonian monographs, 1,* 89–110. NY: Brunner/Mazel.

Yapko, M. (1988). *When living hurts: Directives for treating depression.* NY: Brunner/Mazel.

Yapko, M.D. (1990). *Trancework.* New York: Brunner/ Mazel.

Yapko, M.D. (1992). *Hypnosis and the treatment of depressions: Strategies for change.* New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M.D. (1995). *Essentials of hypnosis.* New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M.D. (1997). *Breaking the patterns of depression.* New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M.D. (1999). Hand-Me-Down Blues: How to stop depression from spreading in families. New York: Golden.

Zeig, J.K. (1980) *A teaching seminar with Milton H. Erickson*, New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. & Gilligan, S.G. (ed.). (1990). *Brief therapy: Myths, methods and metaphors.* New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. & Munion, W.M. (ed.). (1990). *Ericksonian approaches.* San Francisco: Jossey-Bass.

Terapia cu metafore pentru copii

Metaforele pot fi integrate ușor și adecvat în terapia pentru copii. Chiar dacă lista cărților de mai jos este destul de succintă, este un bun punct de pornire pentru a vă face o idee despre literatura de specialitate existentă și despre locurile în care puteți începe să căutați materiale bibliografice adiționale.

Amos, J. (1994). *Brave.* Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.
Amos, J. (1994). *Happy.* Austin, TX: Raintree Steck-Vaughn.
Amos, J. (1997). *Lonely: Stories about feelings and how to cope with them.* Bath: Cherrytree.
Amos, J. & Spenceley, A. (1997). *Owning up.* Bath: Cherrytree.
Brett, D. (1997). *Annie stories: Helping young children meet the challenges of growing up.* Sydney, Australia: Hale and Iremonger.
Brown, L.K. & Brown, M. (1998). *How to be a friend: A guide to making friends and keeping them.* Boston: Little, Brown.
Johnston, M. (1996). *Dealing with insults.* New York: Powerkids.
Lankton, C. & Lankton, S.R. (1989). *Tales of enchantment: Goal-oriented metaphors for adults and children in therapy.* New York: Brunner/Mazel.
Lankton, S. (1988). *The blammo-surprise Book: A story to help children overcome fears.* New York: Magination Press.
Mills, J.C. & Crowley, R.J. (1986). *Therapeutic metaphors for children and the child within.* New York: Brunner/Mazel.
Moses, B. (1997). *I'm worried.* East Essex: Wayland.

Povești pentru copii

Poveștile pentru copii au adesea un conținut metaforic, putând fi surse bune de inspirație. În plus, ele sunt relevante pentru ceea ce înseamnă de fapt o poveste, pentru felul cum se structurează și pentru arta de a o depăna. Iată mai jos câteva exemple.

de Saint-Exupery, A. (1993). *The Little Prince.* Londra: Mammoth.
Jackson, J. (1981). *Tawny scrawny lion.* Rancine, WI: Golden.
Milne, A.A. & Shepherd, E.H. (1999). *Winnie-the-pooh's little book of wisdom.* Londra: Methuen.
Nyokabi, S. (1974). *The chameleon who couldn't stop changing his mind.* Nairobi, Kenya: Transafrica.
O'Mara, L. (ed.). (1991). *Classic animal stories.* Londra: Michael O'Mara.
Powell, M. (1994). *Wolf tales: North American children's stories.* Santa Fe, NM: Ancient City.
Shipton, J. & Foreman, M. (1991). *Busy! Busy! Busy!.* Londra: PictureLions.
Williams, M. (1991). *The Velveteen rabbit.* Londra: Heineman.

Basme tradiționale, mituri multiculturale, legende și povești

Indiferent că sunt menite să îmbogățească cunoștințele, să ofere învățăminte morale sau să amuze, basmele tradiționale reprezintă o întreagă istorie a comunicării prin povești. Aceste istorii din moși-strămoși sunt universale, transcend culturile, religiile și generațiile. Ce poate fi mai plăcut decât să înveți arta povestitului din aceste basme sau să pleci urechea, fiind atent și la eventualele foloase terapeutice, la poveştile istorisite de povestitorii tradiţionali.

Akello, G. (1981). *Iteso thought patterns in tales.* Dar Es Salaam, Tanzania [anterior Tanganyika]: Dar Es Salaam University Press.

Bruchal, J. (1991). *Native American stories.* Golden, CO: Fulcrum.

Bruchal, J. (1993). *Flying with the eagle, racing the great bear: Stories from native North America.* Mahwah, NJ: Troll Medallion.

Caduto, M.J. & Bruchal, J. (1994). *Keepers of the night.* Golden, Colorado: Fulcrum.

Chophel, N. (1983). *Folk culture of Tibet.* Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives.

Hatherley, S. (1991). *Folk tales of Japan.* South Melbourne, Australia: Macmillan.

Hull, R. (1992). *Native North American stories.* East Essex: Wayland.

Hull, R. (1994). *Indian stories.* East Essex: Wayland.

Ingpen, R. & Hayes, B. (1992). *Folk tales and fables of the Middle East and Africa.* Surrey: Dragon's World.

In-Sob, Z. (1979). *Folktales from Korea.* New York: Grove.

Kamera, W.D. & Mwakasaka, C.S. (1981). *The compliment: East Africa folktales.* Arusha, Tanzania [anterior Tanganyika]: East Africa Publications.

Lall, K. (1991). *Nepalese book of proverbs.* Kathmandu, Nepal: Tiwari's Pilgrims Bookhouse.

Morgan, W. (1988). *Navajo coyote tales.* Santa Fe, NM: Ancient City.

Njururi, N. (1975). *Tales from Mount Kenya.* Nairobi, Kenya: Transafrica.

Retan, W. (1989). *Favorite tales from many lands.* New York: Grosset & Dunlap.

Roberts, A. & Mountford, C.P. (1980). *The first sunrise: Australian Aboriginal myths in paintings.* Adelaide, Australia: Rigby.

Sakya, K. & Griffith, L. (1980). *Tales of Kathmandu: Folktales from the Himalayan kingdom of Nepal.* Brisbane, Australia: House of Kathmandu.

Scheffler, A. (1997). *Silent beetle gets the seeds: Proverbs from far and wide.* Londra: Macmillan.

Schultz, G.F. (1968). *Vietnamese legends.* Tokyo: Charles E. Tuttle.

Scott, M. (1988). *Irish fairy tales.* Dublin: Mercier Press.

Sherman, J. (1993). *Rachel the Clever and other Jewish folktales.* Little Rock, AR: August House.

Te Kanawa, K. (1997). *Land of the long white cloud: Maori Myths, tales and legends.* Auckland, NZ: Viking.

Urton, G. (ed.). (1985). *Animal myths and metaphors in South America.* Salt Lake City, UT: University of Salt Lake City Press.

Zipes, J. (1979). *Breaking the magic spell: Radical theories of folk and fairytales.* Houston: University of Texas Press.

Povești religioase și spirituale

Religiile își propovăduiesc de multă vreme mesajul prin intermediul parabolelor. În literatura spirituală există o seamă de povești despre valori profund morale, despre reajustarea pozitivă, despre gestionarea constructivă a relațiilor sau despre viziuni sănătoase asupra lumii.

Berg, L. (1999). *The God Stories: A celebratiou of legends.* Londra: Frances Lincoln.

de Mello, A. (1988). *The Song Of The Bird.* Anand, India: Gujarat Sahitya Prakash.

Feldman, C. & Kornfield, J. (1991). *Stories of the spirit, stories of the heart: Parables of the spiritual path from around the world.* San Francisco: Harper.

Friedlander, S. (1987). *When you hear hoofbeats think of a zebra: Talks on Sufism.* New York: Perennial Library.

Hoff, B. (1989). *The tao of Pooh.* Londra: Mandarin.

Hoff, B. (1993). *The te of Piglet.* Londra: Mandarin.

Jensen, L. (1999). *Uncovering the wisdom of the heartmind.* Wheaton, IL: Quest.

Martin, R. & Soares, M. (1995). *One hand clapping: Zen stories for all ages.* New York: Rizzoli.

Redhouse, R.W. (trad.). (1977). *Legends of the Sufis.* Londra: Theosophical Publishing House.

Shah, 1. (1970). *Tales of the dervishes.* New York: Dutton.

Shah, J. (1979). *The Sufis.* Londra: Allen.